

TRATAREA BOLILOR
PRIN MASAREA ZONELOR REFLEXOGENE

de Dr. Wm.H. FITZGERALD

și sora HEDI MASAFRET

ADAPTARE LA TEXT
Liliana MITULESCU

EDITURA "LIBERTATEA" BRĂILA, 1996

CUPRINS

INTRODUCERE ÎN REFLEXOLOGIE	7
CAPITOLUL I	
PRINCIPIUL REFLEXOLOGIEI	11
CAPITOLUL II	
ELIMINAREA SUBSTANȚELOR TOXICE	15
1. Rinichii	15
2. Ureterul	19
3. Vezica și uretra	19
CAPITOLUL III	
METABOLISMUL	21
1. Dinții	21
2. Esofagul	22
3. Stomacul	22
4. Duodenul	23
5. Ficatul și colecistul	24
6. Pancreasul	28
7. Intestinul subțire	30
8. Intestinul gros	30
CAPITOLUL IV	
CORDUL ȘI SISTEMUL CIRCULATOR	33
CAPITOLUL V	
SISTEMUL NERVOS	37
1. Creierul	37
2. Sinusurile frontale	39
3. Coloana vertebrală	40
4. Ceafa	44
5. Plexul solar	44
CAPITOLUL VI	
SUBSTANȚELE DE APĂRARE	47

1. Sistem limfatic	47
2. Splina	50
3. Amigdalele	51
CAPITOLUL VII	
GLANDELE HORMONALE	53
1. Hipofiza	53
2. Glandele suprarenale	53
3. Glandele paratiroide	54
4. Glanda tiroidă	55
CAPITOLUL VIII	
ORGANELE SEXUALE	57
A. Organele sexuale feminine	57
B. Organele sexuale masculine	61
CAPITOLUL IX	
APARATUL RESPIRATOR	65
1. Laringele	65
2. Traheea, bronhiile și plămânii	65
CAPITOLUL X	
ORGANELE DE SIMȚ	69
1. Ochii	69
2. Urechile	71
CAPITOLUL XI	
ARTICULAȚIILE	75
1. Articulația umărului	75
2. Articulația șoldului	75
3. Genunchii	76
MEMBRE ȘI PĂRȚI ALE CORPULUI CARE ÎȘI SUNT	
ZONE REFLEXOGENE ÎN MOD RECIPROC	77
CAPITOLUL XII	
DE CE FACTORI TREBUIE SĂ MAI ȚINEM CONT	
PENTRU A NE PĂSTRA SĂNĂTATEA	79
1. Alimentația	79
2. Încălțăminte	83
3. Radiații telurice, izvoare subterane	84
4. Gândirea pozitivă	85
5. Baia	87
CAPITOLUL XIII	
PENTRU CE BOLI SE MASEAZĂ ZONELE REFLEXOGENE	89
REPREZENTARE GRAFICĂ A ZONELOR REFLEXOGENE	99

INTRODUCERE ÎN REFLEXOLOGIE

Ce sunt zonele reflexogene?

Zonele reflexogene sunt anumite puncte nervoase ce se află în interdependență cu anumite extremități ale corpului. Pe toată suprafața corpului nostru se găsesc zone reflexogene. În următoarele rânduri ne vom referi la zonele reflexogene ce se găsesc la extremitățile picioarelor. Nici o altă parte a corpului nostru nu este atât de neglijată ca aceasta. Datorită poziției bipede, omul ar trebui să umble desculț, pentru asperitățile solului să-i activeze zonele reflexe ale picioarelor. Dar, prin evoluția civilizației, situația s-a schimbat. Câmpul de acțiune al picioarelor noastre nu mai are asperități, ci este neted și asfaltat.

Chiar, mai mult, și încălțăminte ce o purtăm este nesănătoasă, ea fiind un fel de "închisoare" pentru picioare, împiedicând circulația normală a sângelui. De aceea picioarele ne sunt reci, pentru că zonele reflexogene rămân slab irigate și nu-și pot îndeplini funcția, decât în mod insuficient.

Cum acționează zonele reflexogene?

Prin masarea unei zone reflexogene se obține o mai bună irigare sanguină a acesteia și totodată a organului sau părții de corp cu care această zonă se află în interdependență. Astfel, dacă se masează degetul mijlociu de la picior (care este zona reflexogenă pentru degetul mijlociu al mâinii) se poate constata după scurt timp că degetul mijlociu al mâinii a devenit mai cald.

De ce irigarea sanguină are o importanță atât de mare?

Irigarea sanguină are o importanță vitală pentru toate organele noastre, pentru că sângele nostru este mijlocul de transport pentru următoarele substanțe:

- substanțele anabolice (constructive); oxigenul; hormonii; anticorpii (substanțe de apărare contra infecțiilor); substanțele catabolice, (nefolositoare organismului).

De reținut că toate tulburările și toate leziunile organismului nostru (ale organelor și ale musculaturii) pot fi vindecate numai cu ajutorul irigației sanguine; procesul de vindecare fiind cu atât mai rapid cu cât irigarea este mai intensă. Experiențele au demonstrat că în cazul unei circulații sanguine defectuoase vindecarea se produce foarte anevoios.

Tulburările zonelor reflexogene

Dacă se apasă o zonă reflexogenă, se poate constata prezența unor depozite. Acestea sunt formate din acid uric și alte substanțe catabolice.

Cum se formează aceste depozite?

Ele se formează numai în acele locuri, unde irigația sanguină este deficitară. Pentru a înțelege acest fenomen să ne închipuim un curent puternic care străbate albia unui râu cărând cu el toate pietrele. Tot așa în cazul unei irigații puternice nu se depun substanțe catabolice pe vasele sanguine sau în țesutul conjunctiv. În situația când apa râului curge cu mică intensitate, aceasta nu are puterea să transporte și depunerile, care deci rămân pe loc, formând diverse conglomerate. Exact așa se întâmplă și în cazul unei circulații sanguine defectuoase.

Cu cât aceste depuneri vor fi mai mari, cu atât sângele va circula prin organul respectiv mai greu. Așadar există o interdependență între un anumit organ și zona reflexogenă respectivă.

Important este unde se află leziunea primară. În zona reflexogenă sau în organul corespunzător?

Ambele cazuri sunt posibile. Să luăm ca exemplu un accident. În acest caz organul este cel dintâi lezat, dar după 10 minute și zona reflexă va fi înștiințată, ea reacționând la presiune cu durere.

De mai multe ori însă, se întâmplă ca, leziunea să afecteze mai întâi zona reflexogenă, (cazul încălțăminte neadecvate), ceea ce are o influență negativă asupra funcționării organului corespunzător.

Examinând zonele reflexogene ale unei persoane este posibil să nu găsim aproape nici un punct nedureros.

Acest lucru nu presupune că persoana respectivă este bolnavă grav, ci doar că funcțiile organismului său sunt reduse. În zonele reflexogene sunt înregistrate chiar și leziunile cele mai mici. Având însă în vedere că orice perturbare importantă a funcționalității apare inițial cu tulburări nesemnificative, este bine să nu așteptăm până ce acestea se agravează, ci să le contracărăm din faza lor inițială.

Astăzi se vorbește mult despre profilaxie, adică prevenirea îmbolnăvirii, iar pentru aceasta nu există metodă mai adecvată decât reflexologia.

Uneori se întâmplă ca zona reflexogenă să nu reacționeze imediat, cu toate că organul corespunzător este bolnav. Dacă nu este vorba de un diagnostic greșit există o singură posibilitate: masarea insistentă a punctului reflexogen respectiv pentru dizolvarea depunerilor.

Cum pot fi masate zonele reflexogene?

Masarea poate fi aplicată fie copiilor, fie adulților prin:

1. Masajul cu mână (vezi fig. I).

2. Masajul prin călcare (vezi fig. II).

1. Masajul cu mână

Persoana care urmează a fi masată trebuie să stea comod, și cât se poate de relaxată.

Poziția pentru masarea zonelor reflexogene ale tălpii piciorului:

Piciorul persoanei căreia i se execută masajul se va pune pe genunchiul masorului într-o poziție cât mai comodă pentru masare.

Poziția piciorului pentru masarea zonelor în regiunea degetelor și a oaselor metatarsiene (dosul piciorului) : persoana ce urmează a fi masată își îndoaie genunchiul punându-și talpa piciorului pe genunchiul masorului.

Masarea zonelor reflexogene la călcâie, glezne și mai sus pe gambă: persoana ce urmează a fi masată își va schimba poziția după caz, întinzând masorului partea interioară sau cea exterioară a piciorului.

Masorul va executa masarea fie cu pulpa degetelor mari (atenție: unghiile să fie tăiate scurt), fie cu falangele degetelor. Se va folosi o cremă grasă pentru o bună alunecare. În conformitate cu poziția punctului masat vom masa fie prin mișcări circulare, fie prin mișcări laterale de du-te-vino.

Masarea în direcția "spre cord" se va face în cazul unor suprafețe mai întinse cum este zona pentru sciatică. În acest caz se masează cu presiune în direcția inimii, revenirea fiind

făcută printr-o alunecare ușoară.

Astfel se împinge o dată cu masajul și curentul limfatic spre centru. Direcția inversă nu este indicată deoarece majoritatea oamenilor prezintă o circulație limfatică slabă.

Cât de mare să fie presiunea în timpul masajului? Inițial apăsarea va fi mai mică, aceasta crescând în timp. Pentru a ști când s-a ajuns la limita suportabilității trebuie să se observe trăsăturile feței celui masat.

2. Masajul prin călcare

Masajul obositor al tălpii piciorului poate fi înlocuit și cu un alt procedeu. Pentru că omul a fost creat de la natură să meargă desculț pe asperitățile solului, picioarele lui primeau în mod automat o masare a zonelor reflexe. În ziua de azi posibilitățile omului modern de a merge desculț sunt limitate. Din acest motiv s-a ajuns la construirea plăcii TRAMA. Aceasta este făcută din material plastic și are niște noduli de mărime mică, mijlocie și mare, astfel încât toate zonele reflexogene să poată fi atinse.

Nodulii mici au menirea să stimuleze zonele reflexe situate în adâncime, precum și musculatura părților profunde, contribuind și la o mai bună irigare sanguină. Aceste zone dificile sunt masate, deci, cu ajutorul greutateii corpului, fără un efort special.

Nodulii mijlocii sunt mai puțin ascuțiți decât cei mici, fiind suportați și de persoane cu picioarele sensibile. Această placă poate fi folosită ori de câte ori se lucrează stând în picioare. De exemplu: la călcatul rufelor, în timpul bărbieritului, în timpul unei convorbiri telefonice sau a vizionării unui program televizat.

Nodulii mari au importanță pentru antrenarea celor 11 tendoane care merg de la "picior" la musculatura gambei și care sunt contractate și scurtate la foarte multe persoane. Prin masajul cu ajutorul lor, piciorul se întărește și este adus în poziție corectă. Și zonele reflexe ale coloanei vertebrale care se găsesc mai la margine, de-a lungul boltei piciorului, pot fi stimulate, cu ajutorul acestor noduli.

În ce ordine vor fi masate zonele reflexogene ?

Reflexologia nu constă într-un tratament simptomatic, ci în analiza cauzelor care declanșează îmbolnăvirea organelor. Acestea fiind interdependente în funcția lor, se vor îmbolnăvi prin simpatie.

Când nu există un caz de îmbolnăvire acută (o insuficiență cardiacă, un acces de migrenă sau o leziune exterioară), trebuie să începem cu masarea zonelor reflexogene ale următoarelor organe:

1. Rinichiul, urterul și vezica urinară - au scopul de a elimina toxinele (în primul rând acidul uric) care se eliberează în urma masajului, pentru ca acestea să nu greveze circulația sângelui. Se va acorda mai mult timp măsării acestui sistem.

2. Capul, centrul care dirijează funcția tuturor organelor.

3. Tractul stomaco-intestinal, ficatul și pancreasul.

Acestea sunt organe cu funcții metabolice și de eliminare a toxinelor, având rolul de a sintetiza și substanțele necesare tuturor organelor.

4. Punctele limfatice: pentru descompunerea substanțelor toxice și formarea anticorpilor.

5. Toate celelalte puncte sensibile (vezi cap. XIII : "Pentru ce boli se masează zonele reflexogene").

Cât de mult se va masa într-o singură zi?

Oricare dintre punctele reflexogene poate fi masat timp de cinci minute, fără a avea urmări defavorabile. În cazul unei dereglări acute acest timp poate fi dublat sau triplat fără nici un pericol. Se cere precauție doar pentru zona reflexă a ficatului și a coloanei vertebrale. Zona ficatului poate fi masată peste cinci minute, numai în cazul în care funcția excretorie a rinichiului este bună. În caz contrar, toxinele eliberate prin masaj ajung în circulația sângelui neputând fi eliminate.

Zona reflexă a coloanei vertebrale, dacă este masată prea mult timp poate produce reacții trecătoare negative prin irigarea mărită a sângelui. Dacă doriți să "reconstruiți" organismul dv. este recomandabil să folosiți principiul reflexologiei, cca. 1/2 oră pe zi.

Timpul afectat: la ambele picioare aproximativ 5 minute pentru suprarenale, rinichi, uretere și vezică urinară, aproximativ 3 minute pentru cap și ceafă și aproximativ 2 minute pentru fiecare punct limfatic, 6 minute pentru afecțiunea principală de care suferiți și 2 minute pentru altă afecțiune mai puțin importantă și iată 1/2 oră a și trecut.

Reacții posibile pe perioada masării zonelor reflexogene

Prin stimularea intensivă a unui organ se pot ivi reacții negative temporare, care dispar de obicei după scurt timp. În astfel de cazuri este important să nu ne speriem, ci să continuăm masajul.

Sunt posibile următoarele reacții temporare:

- tumefierea gleznelor, în special la persoanele cu stază limfatică ;
- proeminență mai accentuată a varicelor; venele trebuind acum să transporte mai mult sânge și de aceea devin mai vizibile;
- deschiderea varicelor, la persoane cu tendințe pentru acest lucru când au o slabă circulație a membrilor inferioare. Această reacție trebuie interpretată în mod pozitiv, pentru că servește la eliminarea unor toxine, care de altfel nu pot fi descompuse, spre exterior;
- accese de febră după masarea glandelor limfatice în cazul în care în corp există deja, o infecție latentă;
- dureri accentuate ale unui organ;
- pete vinete când metabolismul calciului nu mai este cel normal.

CAPITOLUL I

PRINCIPIUL REFLEXOLOGIEI

Ce este o zonă și un punct reflexogen?

Talpa piciorului este o copie fidelă a corpului omenesc în sensul că pe aceasta se găsesc terminațiile unor nervi care se află în directă legătură cu organul respectiv.

Ori de câte ori terminația nervului de pe talpă este sensibilă sau chiar dureroasă la apăsare, organul respectiv este suferind, deși nu apar simptome vizibile. Astfel se pot descoperi în fază primară, boli nevăzute. Mai mult chiar, acționând asupra nervului prin masaj reușim a vindeca boala. Dar, și strângerea pe parcursul unui timp îndelungat a porțiunilor respective de pe picior prin purtarea unei încălțăminte nepotrivite, determină o circulație anormală a sângelui, și o îmbolnăvire a unor organe.

Terminația nervului se numește: **punct reflex**.

Împărțirea convențională în zone

Deși anatomia sistemului nervos are alt aspect, dr Fitzgerald a împărțit corpul, pe verticală, în 10 zone.

Pe mijloc să presupunem zona nr. 1 - pornind de la cap - trece prin nas - trahee - ombilic, iar la nivelul bazinului se bifurcă, trecând prin ambele picioare până la vârful degetului mare.

Organele corpului care se află pe această linie a zonei nr. 1, au puncte reflexe în amândouă picioarele, pe marginea interioară a acestora. Corespunzând celor 5 degete ale piciorului, spre exteriorul tălpii urmează 4 zone, care se prelungesc în sus, paralel cu zona nr. 1 până la cap. Celelalte organe, după poziția pe care o ocupă, aparțin zonei nr. 2, 3 etc., sau mai multor zone: cu extindere mare în interiorul corpului. Organele existente în dublu exemplar - rinichi, ovare - au fiecare punctul reflex corespunzător în zona piciorului respectiv.

Efectele tratamentului și măsuri complementare

Masajul punctului reflex, (prescurtat P.R.) descongesează musculatura și stimulează circulația sângelui în organul respectiv. Obținem eliminarea reziduurilor nocive și alimentarea cu substanțe energetice și de regenerare. Pentru aceasta, trebuie să funcționeze în primul rând organele de eliminare și refacere, după care se va putea proceda la tratamentul propriu-zis al organului bolnav, prin mijlocirea punctului său reflex.

Bineînțeles că, concomitent, trebuie să eliminăm cauzele îmbolnăvirii; despre una foarte des întâlnită am vorbit mai sus: încălțăminte prea strâmtă, neortopedică, care acționează nefast asupra punctelor reflexogene aflate pe talpa piciorului. Dar, și alte piese de îmbrăcăminte (sutienul, brâul, elasticul de la jambiere etc) pot produce congestii ale sângelui sau ale musculaturii, de data aceasta direct în preajma organului îmbolnăvit. Dacă vrem să obținem vindecarea, aceste cauze trebuie înlăturate.

Organele de refacere - în primul rând tubul digestiv - pot suferi din cauza alimentației nepotrivite, sau a alimentelor insuficient digerate (dantură proastă, lipsă de răbdare la mestecat, intervale neregulate la masă, mese în număr prea mic și prin urmare un volum prea mare de mâncare), cauze psihologice - stress, depresii.

Cel puțin pe durata tratamentului se vor consuma numai alimente ușor de digerat pentru revenirea la normal a metabolismului.

Ordinea în care se vor trata punctele reflexogene

1) Organele de filtrare și eliminare a substanțelor nocive (numerele se referă la P.R. din planșe) 21,22,23,24,26,34,39,40,41,45,49.

2. Organele care contribuie la circulația și reglarea sângelui: 33, 14 dacă P.R. sunt sensibile: 18, 19.

3. Organele pentru refacerea energiei; tubul digestiv și anexele 15, 16, 17, 20, 25, 27, 28, 29, 30, 31.

4. Glandele care coordonează metabolismul: 4, 12, 13, 36, și centrul motor cerebral: 1, 3, 5.

5. Organul bolnav.

6. Restul organelor, ale căror puncte reflexogene s-au găsit sensibile sau dureroase cu ocazia masajului.

În general se poate presupune că organul s-a îmbolnăvit în urma proastei funcționări a metabolismului.

Cum se execută masajul?

Pacientul se așază pe un fotoliu comod și va întinde piciorul masorului, care așezat pe un scaun în fața pacientului, va ține în poale piciorul pacientului cu o mână, iar cu cealaltă va masa, și anume cu vârful degetului mare (unghia să fie scurt tăiată) sau al altui deget, folosind un unguent (cremă). Se masază cu mișcări rotative, aplicând totodată o presiune în limita suportabilității pacientului. Acesta nu trebuie chinuit! Dacă P.R. este foarte dureros, se începe masarea cu prudență și se continuă până ce se ameliorează durerea. De obicei, după ce piclea devine mai moale, se simt "bobițe" sau chiar "noduri", care trebuie eliminate prin masaj. Bineînțeles, înlăturarea denivelărilor și concomitent a durerii nu se obține într-o singură ședință.

Cu cât boala s-a instalat de mai mult timp (este cronică), este necesar un timp îndelungat pentru stoparea ei. Durata minimă este 3 minute pentru fiecare P.R., după care se trece la alt P.R., încât întreaga ședință să țină în medie 30 de minute. În cazuri grave, ședința se repetă după un timp de odihnă, ajungându-se până la 2 ore pe zi.

Inima și ficatul vor trebui tratate cu multă prudență, în situațiile în care P.R. sunt foarte dureroase. În acest caz este bine ca ședința să nu țină mai mult de 2'/P.R., și se repetă numai din două în două zile.

Se întâmplă, deși se cunoaște organul bolnav, să nu se găsească locul punctului său reflex (care trebuie să fie dureros). P.R. este ascuns sub un strat gros de cartilagiu, pe care se va aplica multă vaselină prin mișcări circulare de masaj, extinse și relativ ușoare, până ce "scutul" va deveni maleabil. Un masaj local (restrâns) mai puternic va da de P.R., de data aceasta punctul reacționând foarte dureros.

"Scutul" posibil prezent și la următoarea ședință, va ceda în timp. Tratamentul va trebui să înlăture complet "scutul" de cartilagiu.

Cazul contrar: aproape nu există loc fără reacție dureroasă pe talpă! Aceasta nu înseamnă că pacientul este bolnav pe moarte; starea sa generală însă nu e bună.

Cât timp durează tratamentul?

În principiu până la dispariția sensibilității. Dacă pacientul se simte bine ("au dispărut simptomele clinice"), este suficientă o ședință la 2-3 zile. De obicei (chiar în cazuri disperate), după 3 luni se simte o ameliorare hotărâtoare, iar vindecarea completă este atinsă după un an de tratament.

În cazuri mai puțin grave sau în cazuri acute, după 2-3 ședințe se simte efectul și vindecarea poate fi obținută după câteva săptămâni.

Ce fenomene secundare pot apărea ?

În cazul infecțiilor cu bacterii, e posibil ca după 2-3 ședințe să crească temperatura corpului (prin mobilizarea puterii de autoapărare a organismului) și să se producă eliminări de puroi prin mucoase sau pe cale renală. Aceasta se poate întâmpla la sinuzite latente, bronșite cronice, otite etc.

În asemenea cazuri nu se vor administra medicamente pentru scăderea febrei. În cazuri grave se va consulta medicul.

Când este contraindicat masajul?

Masajul aplicat organului bolnav trebuie făcut sub controlul medicului de către o persoană competentă. De aceea nu vom masa un picior bolnav. În acest caz vom masa P.R. corespunzător din braț, șold, spate, după cum rezultă din planșa "Punctele reflexogene reciproce".

Masajul aplicat punctului reflexogen, aflat în altă parte a corpului, nu are contraindicații deci, nu riscăm nimic.

Când este obligatorie consultarea medicului?

În cazul bolilor infecțioase acute, grave, consultarea medicului este obligatorie. De asemenea, în cazul unor accidente cu plăgi, fracturi etc., se poate explica medicului principiul reflexologiei și i se va propune un tratament complementar cu masaje pentru reactivarea metabolismului general. Mai ales în cazul fracturilor, masajul P.R. poate reduce foarte mult durata de vindecare, deoarece stimulează durata de calus și circulația sângelui, evitându-se astfel atrofierea mușchilor, așa încât bolnavul după cca 4 săptămâni va putea să folosească, membrul fracturat.

Tot medicul va hotărî, dacă medicația prescrisă de el permite și un tratament suplimentar de masaj; în principiu, masajul este un medicament neprețuit!

- **Reguli generale:** Alimentația lacto-vegetariană, somnul regulat și suficient, mișcare multă (mergeți pe jos la muncă), gimnastică, drumeție, evitarea fumatului și a alcoolului.

Completare la tabelul punctelor reflexogene

4. - Hipofiza: P - hormonul creșterii, precum și o serie de alți hormoni care reglementează, direct sau indirect, mai mult sau mai puțin - toate glandele corpului: în primul rând tiroida, dar și paratiroida, pancreasul, ficatul, suprarenalele, glandele sexuale și sânii, influențează contracțiile uterului și ale intestinelor. (vezi fig. 4)

12. - Tiroida (pentru buna funcționare are nevoie de iod): prin hormonii tiroidieni - influențează creșterea, circuitul cardiaco-vascular, peristaltica intestinală, metabolismul general cu ardere internă (oxidarea), ovarele. (vezi fig. 12)

13. Paratiroidale: care reglează nivelul de calciu și fosfor; și contribuie la dezintoxicarea organismului.(vezi fig.13)

34. - Splina: limfocite (globule albe, anticorpi); filtrarea sângelui și dezintegrează globulele roșii uzate.- glandele limfatice, - nivelul de fier.(vezi fig.34)

41. - Rezervor limfatic, situat sub diafragma și ductul limfatic toracic - Sistemul limfatic mai conține ca organ limfatic apendicele și amigdalele și P.R. 49.(vezi fig.41)

36. - Glandele sexuale mai influențează: secreția de lapte, prostata, epiteliul vaginal.(vezi fig.36)

CAPITOLUL II

ELIMINAREA SUBSTANȚELOR TOXICE

Una dintre cele mai grave probleme cu care se confruntă organismul uman o constituie înmagazinarea toxinelor. Acestea sunt eliminate, în primul rând de către rinichi prin ureter și vezica biliară prin tractul intestinal; la fel și de către plămâni.

Să le analizăm pe rând:

1. RINICHII

Descriere

Cei doi rinichi au forma unui bob de fasole, o lungime de aproximativ 12 cm și se află în dreapta și în stânga coloanei vertebrale, între vertebrele a 11-a toracică și a 3-a lombară.

Menire

Eliminarea substanțelor toxice, în special a acidului uric și a apei. Prin apă se elimină și substanțele toxice.

Zona reflexogenă

Se află în mijlocul tălpii piciorului unde piciorul de obicei a pierdut orice mobilitate. Zona este destul de profundă. Prin măsarea acesteia rinichiilor vor fi mai bine irigați și funcționalitatea lor va crește. Acest lucru se poate constata, prin faptul că într-o perioadă de la 1 până la 6 săptămâni de la începerea masajului, urina devine mai colorată, de culoare galbenă sau brună-roșiatică. Și mirosul urinei se schimbă, devenind temporar rău-mirositoare. (vezi fig. 22)

Stări patologice

Dacă rinichiul nu funcționează bine pot apărea următoarele fenomene:

- Hipertensiune arterială, arteroscleroză sau varice prin trecerea substanțelor toxice în circulația sângelui;
- Fenomene reumatice prin depunerea toxinelor în mușchi și în țesutul conjunctival;
- Depunerea în articulații producând artrite și artroze;
- Tulburări ale vederii; substanțele toxice putându-se depozita și în globul ocular;
- Eczeme, corpul nostru căutând să elimine substanțele toxice prin piele, aceasta devine suprasolicitată producând erupții cutanate.
- Litiaza renală.

Litiaza renală

• Doamna F. era ocupată cu mutatul într-o nouă locuință, când a simțit pentru prima dată dureri în regiunea lombară. Nu le-a dat însă importanță crezând că sunt cauzate de suprasolicitarea coloanei vertebrale și de curent. Totuși durerile nu-i cedau. Să fie vorba de un reumatism? Doamna F. a început să se ungă cu alifie antireumatică, dar starea ei nu s-a ameliorat și astfel s-a dus la medic. Acesta i-a făcut un examen de urină și un examen radiologic. Radiografia a arătat calculi

renali și d-na F. a fost operată.

După 2 ani însă au reapărut aceleași dureri. D-na F. a încercat să le amelioreze cu ceaiuri renale și cu mijloace homeopatice, pentru că nu și-ar mai fi putut permite o internare în spital, timp de 7 săptămâni. Dar, din contră durerile s-au accentuat, la fel și starea de oboseală. Când nu a mai putut rezista având un acces de colică renală, s-a prezentat la medicul de la spital. Calculul nu putea fi eliminat, acesta oprindu-se în ureter. Din diferite motive termenul de operație s-a fixat la o dată ulterioară, după 6 săptămâni.

Când tatăl d-nei F. a fost informat de această situație acesta s-a gândit să explice fiicei lui terapia reflexogenă. Și așa după câteva zile a ajuns la mine.

În baza sensibilității zonei reflexogene mi-a fost posibil să-i spun în mod exact unde se află calculul. Bolnava a rămas impresionată. După primul masaj s-a simțit mai bine. A continuat masajul acasă, zilnic timp de o oră pe toate zonele importante, dar în special pe cele ale rinichiului, ureterului și a vezicii, în dreapta. Și alimentația a fost schimbată începând din acea zi.

D-na F. a început să se simtă din ce în ce mai bine. Durerea din regiunea lombară și senzația de oboseală au cedat. Urina s-a închis la culoare și conținea de multe ori nisip de culoare roșiatică. După numai 3 săptămâni, d-na F. s-a simțit din nou restabilită. În urma unui control radiologic a constatat că este perfect sănătoasă.

Lată un alt exemplu:

• Când am cunoscut-o pe d-na S., o femeie mai în vârstă, aceasta era destul de corpulentă și prezenta edeme. Zonele reflexogene ale rinichilor erau foarte sensibile. I-am masat fiecare picior aproximativ timp de 5 minute și am instruit-o să facă același lucru și acasă. În ziua următoare m-a chemat la telefon: "Închipuți-vă, abia am ajuns acasă și am eliminat 4 pietricele, urinez din două în două ore și am slăbit 2 kg !"

Psoriazis

• Rinichi d-nei G., datorită unor stresuri zilnice nu au mai putut să îndeplinească funcția lor normală. Substanțele toxice produse în organism nu au mai putut fi evacuate pe căi naturale prin rinichi, ureter și vezică. De aceea ele au suprasolicitat circulația, precum și al doilea organ de excreție, adică pielea, aceasta îmbolnăvindu-se din cauza suprasolicitărilor. D-na G. a făcut un început de psoriazis. Inițial a fost atinsă numai pielea capului. Bolnava s-a vindecat cu ajutorul unei alifii gudronate, prescrisă de un medic. Acesta a fost însă un tratament simptomatic, lăsând cauza adevărată neschimbată; după 8-9 luni s-a ivit un nou acces. De această dată erupția nu s-a limitat numai la pielea capului, ci s-a întins și pe membrele superioare și cele inferioare și în special în jurul unghiilor de la mâini și de la picioare. Alifia gudronată a ajutat și de această dată și d-na G. s-a refăcut.

În fiecare an s-a repetat același proces, însă la fiecare nou acces a fost afectată o suprafață mai mare a pielii, iar vindecarea a început să se facă anevoie.

Doamna G. a suferit 30 de ani de această boală. Când a luat cunoștință de existența reflexologiei, a început imediat să se maseze timp de 30 de minute, în fiecare zi. Ca un prim efect s-a văzut schimbarea de culoare a urinei. Ea nu mai era transparentă ca apa, ci a devenit de culoare brună, ceea ce însemna că rinichii elimină nu numai apă ci, și substanțe toxice. Din acest

motiv pielea a început să se regenereze.

După 8 luni, psoriazisul din jurul unghiilor a dispărut și au început să se formeze unghii noi normale. După 10 luni a scăpat de psoriazis. Rinichii însă trebuiau să mai fie ajutați prin intermediul zonelor reflexe. Pentru că se mai produceau din când în când noi accese ale bolii, în special după unele traume nervoase sau psihice...

- D-șoara B. s-a îmbolnăvit de psoriazis după o piclită. Un acces a succedat altuia. În acest caz nu au ajutat alifiile sau băile.

Însă, după două luni de masaj intens rinichii au început să elimine toxinele. Este de necrezut cât a trebuit corpul să elimine. Urina a devenit de culoare cafenie și o mare cantitate de "zaț" a rămas pe fundul borcanului. După zece luni, pielea a început în sfârșit să se regenereze.

Pollartrită

- D-na St. era o femeie sănătoasă. Într-o bună zi și nu cu mult după nașterea primului ei copil, s-a trezit pe neașteptate cu niște umflături ale degetelor. Ce să fie? S-a prezentat la medic. I-a fost prescris un unguent. Din păcate însă, starea ei nu s-a ameliorat. Dimpotrivă, după 2 luni a avut un acces și în articulația umărului. Doamna St. și-a schimbat medicul; medicul nou i-a prescris injecții cu cortizon, cu un efect imediat. Inflamația s-a vindecat, tumefierea degetelor a dispărut.

După un an de liniște accesele au reînceput, însă. Au fost afectate articulațiile mâinii, ale picioarelor și ale degetelor; toate erau foarte dureroase. I s-au prescris din nou injecții. De data aceasta, însă, nu s-a produs o schimbare pozitivă în starea ei. De aceea a fost trimisă într-o stațiune balneară de unde s-a reîntors după trei săptămâni și jumătate și mai bolnavă. Medicul ei a transferat-o unui reumatolog, care a tratat-o cu săruri de aur și cu cortizon. Umflăturile au scăzut încetul cu încetul. Dar, și acest tratament era un tratament simptomatic, căci în momentul când el a fost întrerupt, umflăturile au reapărut.

După un timp, d-na St. a rămas însărcinată. În timpul sarcinii s-a simțit relativ bine. Și nașterea a fost normală. După trei săptămâni de la naștere, s-a trezit într-o dimineață cu dureri. A vrut să se ridice din pat, dar nu a putut. Trupul nu o mai asculta. Să fi fost paralizată? Îngrozită, d-na St. și-a chemat soțul, care la rândul lui, a alarmat medicul. Acesta i-a administrat o doză puternică de cortizon timp de trei zile, după care d-na St. s-a refăcut parțial.

În anii următori a făcut cure cu injecții, acupunctură, o călătorie în Filipine la un vindecător spiritual, toate zadarnic, poliartrita nu se lăsa stăpânită. Când am cunoscut-o pe d-na St., aceasta depindea în întregime de cortizon: zilnic lua 6 tablete și în plus mai primea de două ori pe săptămână cortizon injectabil. Analizându-i-se punctele reflexogene s-a constatat că sunt foarte dureroase. Enorme depozite blocaseră zonele rinichilor și ale suprarenalelor. Nu-i de mirare că funcționalitatea acestor organe era precară. Acidul uric nu putea fi eliminat, acesta rămânând în sânge. Așa s-au produs depozitele dureroase care au deformat articulațiile. Era necesară o deblocare a rinichilor, pentru eliminarea substanțelor depuse pe o perioadă de 15 ani.

Și suprarenalele trebuiau readuse în stare să producă cortizon propriu, care să fie capabil să împiedice reapariția inflamațiilor articulare. Mai trebuia schimbat modul de alimentație pentru a nu se încălca corpul cu alte substanțe toxice.

Înainte de începerea tratamentului i-am explicat d-nei St. că va trebui să dea dovadă de multă răbdare, ședințele de masaj fiind necesare să le continue și acasă, durata tratamentului fiind de la 30, până la 60 de minute.

La început starea pacientei s-a înrăutățit, adică s-au produs reacții dureroase în articulații. După 2 luni urina a început să se închidă la culoare: eliminarea substanțelor toxice începând să se producă.

După un tratament intensiv de 6 luni, d-na St. s-a simțit mai bine. A început să nu mai ia tablete de cortizon, iar în prezent, după un an de zile de tratament se simte mult mai bine. Poate să trăiască fără cortizon, a câștigat în greutate, iar articulațiile nu o mai dor. După încă 12 luni de tratament dna St. va fi perfect refăcută. Dar, ce însemnătate are încă un an de răbdare, față de cei 15 ani de suferință?

Reumatism

D-na K. suferea de câțiva ani de reumatism, în mod special în articulația umărului și cea a cotului drept. Vara se simțea mai bine, dar cum se apropiau zilele răcoroase se accentua și starea ei de disconfort.

Accesele reumatice se produceau nu numai când vremea era umedă și rece, ci și în urma eforturilor musculare, și a alimentației necorespunzătoare.

Reumatismul este dușmanul oamenilor de vârstă medie și nu numai, manifestându-se sub următoarele aspecte:

- în mușchi, țesut conjunctiv, tendoane și ligamente contractate, deci slab irigate;
- afecțiuni care, deși nu mai produc dureri, totuși nu sunt vindecate complet.

D-na K. mi-a confirmat că a căzut cu 10 ani în urmă lovindu-se la cotul drept. Ea nu și-a putut aminti dacă s-a lovit și la umăr. Cauza durerii din umăr am descoperit-o observând că dânsa purta pantofi înguști ascuțiți, care i-au blocat zona reflexă a umărului, nepermițându-i o irigare normală a acesteia.

Am ajuns de mult la concluzia că reumatismul își are originea la nivelul rinichilor, ureterului și al vezicii. Aceasta mi s-a confirmat și la examinarea zonelor reflexogene ale d-nei K. Abia atinsesem zona reflexogenă a rinichiului când d-na. K. și-a retras piciorul văitându-se: "De ce mă înțepați cu unghia?" - I-am arătat că am masat-o cu falanga degetului și nu am unghie și că durerea acerbă pe care o simțea era provocată de depunerile din această zonă.

Cum arătau celelalte zone reflexogene?

S-a putut constata o mare sensibilitate la:

- suprarenale, ceea ce denotă o producție scăzută de cortizon, care are acțiune antiinflamatoare;
- la glandele paratiroidale - ceea ce înseamnă un metabolism viciat al calciului;
- la tractul stomaco-intestinal, precum și la ficat și vezica biliară, adică o eliminare defectuoasă a toxinelor.

În ceea ce privește alimentația, aici d-na K. a căzut în toate greșelile posibile: 4-5 cești de cafea cu lapte - zilnic, multe fructe crude și citrice. Una din mâncărurile ei favorite era supa din carne de vită, prin care ea și-a provocat singură în mod repetat câte un acces de reumatism.

D-nei K. i s-a aplicat metoda necesară: 30-45 de minute pe zi de masaj. A schimbat și felul alimentației și începând de atunci i-a mers mai bine. După 3 luni a scăpat de dureri. Totuși a continuat cu masajul până când a reechilibrat zonele reflexogene. Și, astăzi își mai masează picioarele în mod profilactic de 2 ori pe săptămână, așa că d-na poate fi sigură că nu va mai avea niciodată dureri reumatice.

2. URETERUL

Ureterele sunt 2 tuburi care unesc rinichii cu vezica urinară.

Stări patologice

Dacă ureterul este îngustat sau îndoit avem o acumulare a urinei la nivelul rinichilor.

Inflamațiile ureterului se trădează prin dureri prelungite sau ascuțite în partea inferioară a abdomenului, care deseori sunt confundate cu durerile ovariene.

Zone reflexe: (vezi fig.23)

3. VEZICA ȘI URETRA

Vezica este un organ cavitărilor muscular, separat de uretră de către un orificiu muscular.

Stări patologice

- Inflamațiile produc dureri usturătoare în timpul urinării. Mai des la femei, căci uretra lor este mai scurtă și prezintă pericolul unei infecții mai mari.

- Crampe ale vezicii.

- Dacă orificiul muscular este slab dezvoltat: enurezis nocturn.

Zonă reflexogenă

Zona reflexogenă a vezicii se află pe partea interioară a piciorului, imediat înaintea călcâiului. (vezi și la rinichi)

Zona reflexă a uretrei merge de la zona vezicii până la partea interioară a călcâiului.

Inflamația vezicii, cistita, precum și crampele pot fi ușor vindecate. Deja, după al doilea sau al treilea masaj se observă o ameliorare pronunțată. (vezi fig.24)

Cazuistică

• După nașterea primului copil, care din păcate nu a putut trăi, d-na J. în vârstă de 25 ani, nu mai putea să urineze în mod normal. Cantități mici de urină, cu spasme ale vezicii, urmate de dureri acerbe. D-na J. era în tratament medical, de 1 an și jumătate, din păcate fără nici o ameliorare. Situația în care se afla îi afectase foarte mult căsnicia.

Când am văzut-o prima dată, d-na J. era la marginea disperării. A făcut impresia unei femei foarte nervoase. Avea tot corpul umflat, picioarele pline de apă. Ce arătau zonele reflexogene? Zonele ambilor rinichi ale ureterelor și în special ale vezicii erau alterate. Din cauza dezintoxicării defectuoase au intrat și alte organe importante în stare de suferință situație care trebuia avută în vedere.

După primul tratament, d-na J. s-a simțit mai bine. Soțul acesteia mi-a promis că va continua masajul acasă și că mă va înștiința de rezultat.

După 6 zile dna m-a chemat la telefon și mi-a povestit, plină de bucurie că pentru prima oară de mult timp, a putut să urineze pe parcursul unei zile normal, fără să aibă nici cel mai mic neajuns!

CAPITOLUL III

METABOLISMUL

Este important să fim atenți la ce mâncăm, dar tot atât de important este să știm a câta parte din produsele alimentare este asimilată de către organele noastre digestive. Pentru acest lucru, fiecare punct din tractul nostru digestiv, lung de câțiva metri, începând cu gura, esofagul, stomacul, duodenul, intestinul subțire și colonul, și până la punctul de ieșire, își are importanța lui.

1. DINȚII

În procesul mestecării se realizează sfărâmarea mecanică a alimentelor. Saliva este secretată de glandele salivare, și numai printr-o bună masticare se poate obține o bună funcționalitate a acestor glande. Prin antrenarea mușchilor masticatori se obține o întărire a acestora și astfel bărbia nu se lasă în jos în timpul somnului, ceea ce va face să nu mai sforăim.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a maxilarului superior se află pe prima falangă a degetului mare al piciorului (vezi fig.46). Zona reflexogenă a maxilarului inferior se află de la jumătatea primei falange până la aproximativ 5 mm spre a doua falangă (vezi fig.47). Trebuie ținut cont că toate zonele reflexe ale capului sunt inversate, adică jumătatea dreaptă a maxilarului se află pe degetul mare al piciorului stâng, iar jumătatea stângă pe piciorul drept.

Stări patologice

- Dureri de dinți;
- Inflamații ale maxilarelor, dificultăți în purtarea protezelor;
- Sinuzite;
- Paradentoză.

La durerile de dinți se mascază zona corespunzătoare, obținându-se o irigare sanguină mai bună a pulpei dintelui înlăturându-se astfel, durerea. Acest masaj nu vă scutește de a merge la dentist, în special dacă dintele este cariat.

Dificultăți la purtarea protezei

Exemplu: Doamna W. a venit la mine, disperată. În ultimii 6 ani slăbise 30 Kg. Își dorea să se îngrașe, dar nu putea. Acasă avea 6 proteze în sertar, dar nu le putea purta mai mult de 30 de minute, din cauza durerilor. Nici vorbă să poată mânca cu ele!

Apăsarea zonei reflexogene îi provoaca mari dureri. Am sfătuit-o ca soțul să-i maseze această zonă zilnic, 10 minute la fiecare picior și să revină peste 10 zile. După aceste 10 zile am revăzut-o pe doamna W. totalmente schimbată. Fața îi radia, se îngrașase și mi-a declarat: "Retrag tot ce am spus despre incapacitatea dentiștilor; închipuiți-vă, acum pot purta fiecare din cele 6 proteze, fără nici o durere".

Sinuzitele maxilare cer adesea un tratament îndelungat ca și sinuzitele frontale și sunt foarte dureroase. Cine a făcut spălături sinusale nu-și amintește cu drag de ele. Masați zona reflexogenă și vă veți mira că în scurt timp vă veți simți mult mai bine.

Paradentoză. După incorporare, domnul T. a început să sufere de paradentoză. Cauza

probabilă era lipsa de vitamine, având în vedere că domnul T. mânca numai de la cazan, unde zarzavaturile și salata erau ținute ore întregi în apă. Durerile gingiilor erau uneori insuportabile și din cauza acestora domnul T. era împiedicat să-și îndeplinească serviciul, în mod normal.

După eliberare, starea lui s-a îmbunătățit cât de cât. Totuși, la 32 de ani unii dinți au început să se miște, cu toate că i s-au făcut masaje gingivale, precum și badijonări cu diferite medicamente. După ce domnului T. i-au fost aduse la cunoștință principiile reflexologiei, el a început să facă masajul zonelor reflexogene ale maxilarelor, superior și inferior. Timpul afectat în acest scop: 5 minute pe zi pentru fiecare zonă a piciorului. Lipsa substanțelor regeneratoare a fost înlăturată prin schimbarea felului de alimentație și prin punerea la punct a zonelor reflexogene ale stomacului, duodenului și ficatului. Rezultatul nu a întârziat. După o lună de zile s-a putut înregistra o ameliorare, iar după 1 an și jumătate au dispărut și ultimele urme de paradentoză.

2. ESOFAGUL

Alimentele măcinate și însalivate ajung din gură în esofag - un tub muscular de o lungime de 25 de cm, apoi în stomac.

3. STOMACUL

Menirea: Alimentele nu se digeră în stomac, ci, aici, ele sunt pregătite numai pentru a fi digerate, întrucât sunt amestecate cu suc gastric cu reacție foarte acidă. Bolul alimentar astfel transformat este împins prin pilor în duoden.

Zona reflexogenă

Se află imediat în spatele promontoriului, corespunzător articulației metatarso-falangiene a degetului mare al piciorului; ea este aproximativ de mărimea buricului policelului. Zona se găsește la ambele picioare: o parte a stomacului la piciorul drept, cealaltă parte la piciorul stâng (vezi figura 15).

Stări patologice

1. Vomismente:

2. Balonări, senzație de plenitudine, tulburări ale ritmului cardiac, ulcer gastric.

Cei mai mulți oameni nu au tulburări gastrice. Stomacul lor înghite tot ce i se trimite. Altfel este la sugar, unde reflexul de vomă funcționează excelent: tot ce stomacul nu dorește se trimite înapoi!

Faptul că stomacul nu mai dă semne de reacție la o alimentație greșită nu dovedește că acela poate prelua toate substanțele pe care le primește. Ele rămân pe loc și cauzează senzațiile de plenitudine, eventual de oboseală și balonare. Balonarea presează prin diafragm vârful cordului provocând dureri cardiace, de cele mai multe ori noaptea. Experiențele noastre arată că 90 % din tulburările cardiace pot fi vindecate prin schimbarea felului de alimentație (vezi cap. XII).

Cazuistică

• Domnul P. s-a trezit noaptea cu dureri de cord. L-a copleșit frica. Ce s-a întâmplat? Să fie oare bolnav de inimă? La reapariția acestui simptom s-a dus la medic. Electrocardiograma a arătat un cord normal și domnul P. s-a dus mai liniștit acasă. Dar, în noaptea următoare s-a trezit

din nou speriat din somn: din nou s-a făcut simțită încheștarea în regiunea inimii! Ceva nu era în regulă. În ziua următoare s-a dus iarăși la medic. I s-a făcut a doua electrocardiogramă care și de data aceasta a fost normală. Curioasă treabă! domnul P. s-a reîntors acasă.

S-au produs mereu crize noi. Din acest motiv a fost la medic încă de 5 ori. Ultima dată l-a întrebat pe medic dacă tulburările nu ar putea fi în legătură cu mâncarea. "Imposibil" a răspuns medicul. "Stomacul e un organ, iar inima altul. Dar, dacă mai veniți o dată cu această poveste, vă trimit la un psihiatru!"

Domnul P. nu s-a mai dus la control, dar a început să observe atent împrejurările în care se produceau accesele. Astfel a putut constata că totdeauna era în joc o cină copioasă pe care a consumat-o, sau că a mâncat sau a băut ceva ce i-a provocat balonări. Schimbându-și felul alimentației (vezi cap. XII) nu a mai avut nici o tulburare de inimă.

Ulcerul gastric

Are de multe ori drept cauză, probleme sufletești. Când omul "rumegă" mereu asemenea probleme, stomacul produce aciditate într-o cantitate prea mare. Aceasta poate produce leziuni acolo unde mucoasa gastrică e mai subțire și se formează un ulcer (un exemplu pentru ulcerul gastro-duodenal se poate găsi în paragraful despre duoden).

4. DUODENUL

Situarea și menirea

Duodenul este situat în mare parte în partea dreaptă, superioară a abdomenului. Are forma unei potcoave. Conținutul lui este de natură alcalină adică reacționează (foarte sensibil) la substanțele acide. Canalele excretorii ale pancreasului și ale ficatului (ale bilei) se varsă în duoden.

Zona reflexogenă

Imediat sub zona reflexogenă a stomacului se găsește un punct foarte sensibil: zona reflexogenă a duodenului. De multe ori în acest loc se fac depuneri cu aspect "osos", care pot ajunge de mărimea unei migdale. Pentru "dizolvarea" lor se masează P.R. la ambele picioare (vezi fig.16).

Stări patologice

Dacă conținutul stomacului ajunge în duoden foarte acid, e posibil ca acesta să nu-l poată neutraliza, duodenul contractându-se ca și mucoasa bucală atunci când mestecăm o felie de lămâie. Prin această contractare orificiile coledocului și al conductei pancreasului se îngustează. Prin urmare va ajunge în duoden: 1) prea puțină bilă și 2) prea puține fermentații digestive.

Ca urmare se dezechilibrează următoarele funcții:

- Dezin toxicarea ficatului prin vezica biliară;
- Digerarea grăsimilor;
- Scaunele;
- Asimilarea hranei.

Se poate instala și ulcerul duodenal.

Cazuistică

• Domnul J. a venit într-o bună zi la mine, pentru a-mi cere un sfat. Suferea de ulcer gastro-duodenal care-i provoca dureri în mod continuu. Acestea li se mai adăuga în ultima vreme și tulburări cardiace. Medicul i-a prescris ca tratament să bea în fiecare zi 1 litru de amestec din smântână și suc de portocale. El a urmat ascultător indicațiile medicului. Totuși cu acest tratament nu a ajuns prea departe. Ba din contră, s-a simțit cât se poate de rău.

Zonele reflexogene au confirmat starea de suferință a pacientului. În punctul reflex gastro-duodenal se formase un depozit de mărimea unei migdale, care prezenta dureri la apăsare. Acest depozit trebuia dizolvat, iar organul respectiv urma să primească o irigare mai bună cu sânge. D-l J. trebuia să înceteze imediat de a mai bea amestecul de suc de portocale cu smântână. Această băutură i-a provocat o balonare a stomacului, care a apăsător prin intermediul diafragmei pe vârful inimii provocând tulburări cardiace.

Domnul J. și-a schimbat felul de alimentație (vezi cap. XII): Își masa zilnic punctul reflex gastro-duodenal timp de 20 de minute. Deja, după 7 zile a început să se simtă mai bine. După alte 2 săptămâni au dispărut durerile, iar după 5 săptămâni a dispărut și ulcerul.

5. FICATUL ȘI COLECISTUL

Situare

Ficatul este situat la dreapta, în partea superioară a abdomenului. Este cel mai mare organ al omului și cântărește 1,5 kg. Colecistul îl găsim în partea inferioară a ficatului. Acesta este un organ cavităar având formă de pară, lung de aproximativ 8-10 cm, cu o capacitate de 50 mmc de lichid.

A patra parte a sângelui, adică aproximativ 1,5 l, se află în ficat.

Menire

Ficatul trebuie să îndeplinească aproximativ 500 de funcții diferite. El este cel mai important organ de metabolism, compunând, descompunând și metamorfozând substanțe de mare importanță pentru viață.

- În el se face dezintoxicarea produselor metabolice, precum și a substanțelor străine din organism.

- Tot el produce bila, care este înmagazinată în colecist. Când consumăm alimente grase, colecistul se contractează și își varsă conținutul în duoden (dacă acesta nu este iritat). Bila mai conține substanțe ce sunt toxice pentru ficat și care stimulează funcția intestinelor.

Zona reflexogenă

Ficatul: zona reflexogenă a ficatului se găsește pe talpa piciorului drept (vezi figura 18).

Colecistul: Zona reflexogenă a colecistului se găsește în vecinătatea zonei reflexogene a ficatului. În caz de calculi biliari sau în caz de colecistectomie se poate observa o depunere de mărimea unui bob de mazăre (vezi figura 19).

Stări patologice

- Icter;
- Ciroză hepatică;
- Dureri ale ficatului;
- Lipsă de substanțe regeneratoare;
- Obosală și excitabilitate cronică;
- Insomnie (ora activității maxime a ficatului este noaptea, la 02,00);
- Colecistită, calculi biliari;
- Așa zisele pete de ficat ale pielii.

Icterul (gălbănirea)

Icterul poate fi provocat și de o infecție a căilor biliare, dar cauza cea mai frecventă este blocarea coledocului. Această blocare este de multe ori datorată unei contracții a duodenului, atunci când bila este împiedicată să se scurgă și ia cale întoarsă. Aceasta îngroșându-se, dă naștere la calculi (pietre). Calculii, la rândul lor, pot închide coledocul în mod complet, ceea ce declanșează icterul.

Însă, pentru apariția icterului nu este neapărată nevoie de prezența calculilor, ceea ce se poate demonstra în următorul exemplu: • Domnul D. a fost confruntat pe neașteptate cu o problemă pe care părea că nu o poate rezolva. Aparatul său gastro-intestinal, până atunci în perfectă stare, a fost cuprins de un spasm total. Era balonat, abdomenul fiindu-i tare ca o scândură. Balonarea apăsa prin intermediul diafragmei pe vârful inimii, ceea ce îi provoca tulburări cardiace.

Pentru ușurarea suferințelor soția lui i-a înfășurat abdomenul cu cataplasme calde-umede și îi făcea masajul zonei reflexogene a stomacului și a duodenului timp de 30 de minute pe zi. În sfârșit spasmele au cedat. După aproximativ o oră dl D. a băut o ceașcă de ceai. Însă nu l-a putut suporta și durerile spastice au revenit. Doamna D. i-a administrat supozitoare spasmolitice. Rezultatul a fost slab, așa că doamna D. a plecat la farmacie pentru a cumpăra tablete contra balonării. Dar starea de rău nu s-a ameliorat. Singurele care și-au făcut efectul au fost masajul zonei reflexogene și cataplasmele. Astfel, dl și dna D. au petrecut o noapte neliniștită. Dimineața, dnei D. i s-a părut că albul ochilor soțului ei a început să se coloreze. Pentru a nu provoca o neliniște inutilă pacientului, dna D. nu a spus nimic de bănuiala ei, și a continuat cu insistență masajul.

Spre seară dl. D. s-a simțit mai bine. A început să bea ceai, iar în a treia zi toată pielea i s-a colorat în galben. Și urina a căpătat o culoare de bere brună, caracteristică pentru icter. Dna D. continua să maseze zilnic de 3 ori, zona reflexogenă. Prin aceasta spasmele cedară și dl D. putu să mănânce preparate ușoare.

În a patra zi culoarea galbenă a început să pălescă și după alte 24 de ore abia s-a mai putut observa.

Dar de ce dl. D. s-a îmbolnăvit de icter?

El a avut de făcut față unei grave probleme sufletești. Aceasta i-a provocat un spasm al plexului solar, care este o rețea nervoasă a sistemului neuro-vegetativ, ce prezidează tractul gastro-intestinal. În consecință s-a produs o activitate greșită la nivelul stomacului și al duodenului, adică un spasm. Bila nu a mai putut fi eliminată, iar substanțele colorate

(bilirubina) s-au acumulat și au inundat sângele. Ochii și pielea s-au colorat în galben. O parte din bilirubină s-a eliminat prin urină, astfel se explică culoarea închisă a acesteia.

Ciroza hepatică

- Starea sănătății ficatului d-lui Sch. l-a făcut pe medicul său să fie foarte îngrijorat. Însă dl. Sch. nu lua lucrurile prea în serios. Numai după câteva accese de colică biliară și-a dat seama de gravitatea bolii sale.

În continuare, starea sănătății lui s-a înrăutățit simțitor. Ficatul i s-a mărit și a devenit dureros la palpare în urma consumului exagerat de alcool și alimentației greșite. Medicul i-a spus, fără milă, că nu va mai trăi nici doi ani.

Dl Sch. s-a declarat dispus de a încerca schimbarea felului alimentației și de a-și masa punctele reflexogene lezate. În primele 2 săptămâni durerile ficatului s-au accentuat. D-l. Sch. a simțit cum îi lucrează ficatul. La sfârșitul celei de-a 3-a săptămâni, durerile au început să cedeze. A cedat și tumefierea ficatului, acesta micșorându-se. Dl Sch. s-a simțit mai bine. De aceea nu s-a mai prezentat la medicul său pentru un control general, decât după un timp îndelungat. Medicul l-a întâmpinat cu cuvintele: "Îți dai seama că a trecut un an de când te-am văzut ultima dată?" Și dl Sch. a observat că prietenul lui nu-l credea că în acest răstimp el nu a fost la alt medic. A fost examinat cu atenție. Când a terminat, medicul a constatat: "De 35 de ani vii la mine, dar niciodată nu te-am găsit într-o stare de sănătate mai bună ca astăzi. Ce-ai făcut?" Dl Sch. a relatat adevărul. După o pauză mai lungă medicul s-a uitat drept în ochii lui și i-a spus: "Am mai auzit de treaba asta. E în regulă, fă tot așa și mai departe!"

Durerile de ficat

Dacă ficatul este slăbit, consumul unor substanțe toxice (o ceașcă de cafea) poate provoca dureri de ficat. Prin masajul zonei reflexogene aceste dureri pot fi ușor înlăturate.

Cazuistică

- O tânără doamnă, sub 30 de ani, și-a petrecut concediul la mine acasă. După fiecare prânz consuma o ceașcă de cafea naturală. În mod sistematic la un sfert de oră după consum o întepa ficatul. După două minute de masaj junghiul a cedat. Au urmat masări regulate ale zonei și astăzi, pentru că este o plăcere să consume o ceașcă cu cafea, după prânz.

Lipsa de substanțe regenerative

Fiecare organism este străbătut de procese anabolice și catabolice de regenerare și de dezintegrare. Pe o perioadă de 7 ani toate celulele din organismul nostru se reînnoiesc. Dacă, însă, în sângele nostru nu se găsește substanțe regeneratoare, această reînnoire se produce incomplet.

Cazuistică

- Dl W. suferea de mai mult timp de dureri la genunchi. Prin masajul zonei reflexogene s-a simțit mai bine, fără să se vindecă complet. Am căutat cauza și am găsit-o în felul de alimentație. Dl W. nu putea să renunțe la cafeaua lui cu lapte, dimineața și seara. Genunchiul, deși a fost mai bine irigat datorită masajului, totuși în sânge nu erau prezente substanțele regeneratoare necesare.

Cafeaua cu lapte stătea în stomacul dlui W. până și în timpul prânzului, împiedicând digerarea

normală a alimentelor consumate la masa principală și ca urmare intestinale și ficatul asimilau numai o mică parte a substanțelor ingerate; astfel încât substanțele anabolice mult necesare genunchiului, lipseau. Nici din mâncarea de seară nu și le putea procura, căci seara consuma, iarăși cafeaua lui cu lapte. Dl W. renunțând la cafeaua cu lapte a făcut foarte bine căci, după 2 săptămâni a scăpat de durerile de la genunchi.

Oboseală cronică și excitabilitatea

Dacă a) ficatul nu lucrează bine, sau b) colecistul nu poate să evacueze substanțele toxice ale ficatului în duoden, atunci în organism se produce o retenție a acestor substanțe toxice. Ele se întorc în circulație, iar sângele le transportă în întregul organism. Substanțele toxice sunt substanțe excitante, de aceea omul devine arăgos, excitabil și obosit.

Cazuistică

• O soră medicală de 22 de ani se plângea de oboseală permanentă. Deși dormea suficient în timpul nopții. Se mai adăugau lipsa de memorie și tulburările gastrice. În fiecare dimineață se trezea cu dureri acute în partea inferioară a abdomenului (balonări). Ce arătau zonele reflexogene? O reacție dureroasă la nivelul stomacului, a duodenului, a ficatului și a colecistului.

Cum arăta regimul alimentar al acestei sore?

Micul dejun: 1-2 cafele cu frișcă.

Dejunul: consumat în neliniște având gândurile răvășite. Ca desert: fructe crude.

La ora 13: cafea cu frișcă.

La ora 14: 2 cești de cafea cu frișcă deoarece se simțea obosită.

Suplimentar la ora 16 : lapte

Pentru cină: lapte și fructe

După ce a fost lămurită că regimul alimentar este deficitar, aceasta și l-a schimbat masându-și zilnic zona reflexogenă. După două luni s-a simțit ca nou născută: au dispărut oboseala, uitarea și iritarea, la fel și durerile abdominale, precum și balonările.

Viața a meritat din nou să fie trăită.

Insomnla

Oamenii care se trezesc în fiecare noapte la ora două, și nu mai pot adormi 1-2 ceasuri, sunt prada unei alimentații greșite. Ei consumă între orele 19-21 o cină cu meniu complet de carne și adaosuri. Ficatul devine activ aproximativ după 6 ore; substanțele toxice pe care ficatul le primește, trebuie să le dezintegreze. Acest lucru, din păcate nu este posibil în stare de somn și de aceea omul se trezește.

Nu de mult, un paznic de noapte mi-a confirmat că cele mai multe lumini se aprind noaptea între orele 2 și 3.

Colicii și calculii biliari

Colicii biliari nu întotdeauna sunt cauzati de nisip sau calculi, ci de cele mai multe ori de inflamația vezicii biliare.

Indiferent de cauză, este important:

1. să se schimbe regimul alimentar (vezi cap. XII);

2. să se maseze zonele reflexogene ale vezicii biliare și ale duodenului.

Un chirurg german, a îndepărtat operativ în timpul carierei sale peste 2000 de coleciste. "Prea mult", afirmă acesta astăzi, s-ar fi putut trata mult mai simplu prin masarea zonelor reflexogene.

6. PANCREASUL

Situare

Pancreasul are o poziție transversală în partea superioară a abdomenului: unul dintre capete se află în potcoava duodenului, iar celălalt atinge suprarenala și splina.

Menire

Pancreasul este compus din două țesuturi glandulare cu funcții diferite:

A. Glandele care produc secreții digestive

Pentru dezintegrarea hranei în componente cât mai simple avem nevoie de fermenți. Pancreasul produce fermenți, care descompun hidrații de carbon în produse mai simple, iar proteinele în cele mai mici elemente ale lor, aminoacizii. Acești fermenți se produc în glandele respective și se scurg, printr-o conductă excretorie, în duoden, unde se aliază bolul alimentar.

B. Glandele care produc hormoni

Aceste glande producătoare de hormoni se numesc insulele lui Langerhans și se găsesc distribuite în tot corpul pancreasului. În celulele A se produce glucogenul, în celulele B - insulina. Insulina reglementează metabolismul zahărului, adică asigură o proporție normală de zahăr în sânge. Valoare normală este de 80-120 mg %.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a pancreasului se găsește în tălpile de la picioare (vezi figura 17).

Stări patologice

- Tulburări ale metabolismului cauzate de lipsă de fermenți;
- Tulburări de regenerare în toate organele, dacă hrana nu este bine asimilată și prin urmare lipsesc substanțele anabolice;
- Diabet.

Tulburări de metabolism și de regenerare

Cum se produce lipsa de fermenți?

Experiența demonstrează că trebuie înlăturate în primul rând stările patologice ale duodenului. Prin construcția duodenului, orificiul de scurgere a secreției pancreatice este micșorat. Ca urmare nu ajung fermenți destui în duoden, iar prin refluxul în pancreas, acesta este deranjat în funcționalitatea lui și se blochează.

Diabetul

În mod normal sângele conține 80-120 mg % glucoză. Glucoza este unitatea cea mai simplă în care zahărul și amidonul pot fi descompuse în procesul de digestie. După consumul unei mese copioase sângele este "copleșit" de o mare cantitate de glucoză. Dar pancreasul intră

imediat în acțiune producând insulină, astfel încât conținutul de zahăr al sângelui să fie readus la nivelul normal.

Dacă pancreasul produce prea puțină insulină atunci descompunerea zaharurilor se face lent iar zahărul din sânge crește peste valorile normale. Dacă zahărul depășește pragul de 160 mg %, rinichii intră în activitate. Aceștia pentru a preveni intrarea în comă, încep să elimine zahărul prin urină.

Care sunt posibilitățile de terapie?

1. Introducerea în organism a antidiabeticelor în mod artificial sub formă de tablete sau injecții cu insulină și limitarea de alimente cu conținut de glucide.

2. Stimularea funcției pancreasului, astfel ca acesta să fie din nou capabil să producă insulină suficientă. Aici și duodenul are o mare importanță, căci există posibilitatea ca din cauza refluxului fermenților, celulele insulelor lui Langerhans să fie stânjenite în funcția lor. În orice caz de multe ori problema diabetului a putut fi rezolvată prin intermediul duodenului.

Cazuistică

• Dna M. era nevoită să-și controleze lunar nivelul zahărului din sânge, căci acesta era mărit de ani de zile. Ea nu suporta tabletele și trebuia, deci, să echilibreze zahărul din sânge printr-o dietă severă. Dulciurile îi erau interzise total; pâine aproape nu mânca; doar puține paste făinoase și orez. De 3 ori pe zi era necesar să-și controleze urina.

După ce dna M. a auzit de terapia reflexogenă și a citit propunerile mele privind felul alimentației, a avut o rază de speranță. A început să se maseze cu multă energie și și-a schimbat felul de alimentație, adică a început să consume mai multă pâine, mai mulți cartofi și orez și și-a permis de asemenea să mai ia ici-colo ceva dulciuri. A renunțat la orice fruct, lapte și cafea cu lapte (motivare în cap. XII).

În timpul unei săptămâni compoziția urinei nu s-a schimbat. În a doua săptămână urina conținea mult zahăr. Timp de 7 zile dna M. a eliminat destul de mult zahăr. Acest lucru nu era neliniștitor și trebuia privit ca o reacție cât se poate de logică. În timpul celor 7 zile situația s-a normalizat.

Dacă cineva suferă de diabet, trebuie să procedeze cu mult tact, ca echilibrul între consumul de zaharoase și insulină să poată fi menținut. Sunt necesare controale zilnice, repetate ale urinei, pentru ca să existe o orientare asupra alimentației și a administrării de insulină.

La început dna M. a ținut cont de aceste sfaturi, dar când a văzut că totul merge bine, a devenit mai nepăsătoare. "Dorul" ei după dulciuri era mai puternic decât rațiunea și a început să exagereze. Spre nenorocul ei, în același timp pancreasul a trecut printr-o fază de regenerare și de aceea nu era pe deplin productiv. Pancreasul suprasolicitat a reacționat vehement.

Dna M. se simțea slăbită de puteri, leșina des și simțea o mare sete. Trebuia să urineze des, ceea ce îi cauza arsuri. Culoarea urinei s-a schimbat devenind de culoarea berii brune. Atunci dna M. și-a chemat medicul prin telefon, care a venit în aceeași zi și i-a făcut o injecție cu insulină. Echilibrul corporal s-a putut restabili după 5 zile.

Dna M. și-a continuat tratamentul mai departe, de data aceasta acordând mai multă atenție semnalelor corpului.

De aproape 2 ani dna M. mănâncă normal. În urină nu s-a mai găsit zahăr, la fel și zahărul

din sânge a prezentat valori normale. Medicul curant a fost foarte mulțumit și dna M. a trebuit să meargă numai o dată pe an la control.

7. INTESTINUL SUBȚIRE

Situare

Intestinul subțire are lungimea de aproximativ 5 m și umple cu numeroasele lui anse cavitatea centrală a abdomenului. Prima parte a intestinului subțire este duodenul.

Menire

Resorbția, adică trecerea substanțelor nutritive adecvat pregătite prin pereții intestinali.

Zona reflexogenă

O parte a intestinului subțire se găsește la piciorul drept, iar cealaltă parte la piciorul stâng (vezi fig.25).

Stări patologice

1. Balonări (vezi cele spuse la duoden și la cec).
2. Diaree. Diareea cronică este un semnal de alarmă! De unde să luăm substanțele regeneratoare ce ne sunt zilnic necesare, dacă intestinul le elimină mereu în loc să le prelucereze?

Diareea cronică mai cauzează și colici abdominale zilnice, îmbătrânire precoce, căderea părului, oboseală, nervozitate și depresii psihice.

Cazulistică

● Dna A. în vârstă de 33 de ani, suferea de 1 an de diaree cronică. Arăta ca la 50 de ani, era slăbită, avea pielea cu riduri și cu pete brune, părul fără luciu. Era foarte nervoasă și făcea temperatură cu ușurință. Toate medicamentele ce i-au fost prescrise le-a luat fără nici un rezultat. De la un pacient al meu a auzit până la urmă de reflexologie. Dna A. era pregătită să încerce. Și-a schimbat modul de alimentație (vezi cap.XII), și-a aplicat masajul în mod rațional. După puțin timp, diareea s-a ameliorat și astăzi, după jumătate de an, dna A. arăta ca înainte: tânără și sănătoasă.

8. INTESTINUL GROS

Intestinul gros se împarte în:

- Cecul și colonul ascendent,
- Colonul transversal,
- Sigmoidul,
- Rectul.

CECUL

Situare

Cecul se află în partea dreaptă a părții inferioare a abdomenului, intestinul subțire îmbucă lateral în cec. În punctul de trecere de la intestinul subțire la cel gros se află un ventil, valva ileo-cecală, care împiedică refluxul conținutului intestinului gros în intestinul subțire. Cecul are

un apendice lung de 6-12 cm, așa-numitul apendice vermiform. În caz de inflamație, a apendicului acesta este înlăturat pe cale operatorie.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă se află la piciorul drept. Punctul cel mai expus la stări patologice se află la nivelul primului centimetru inferior al acestei zone. Aici se află valva ileocecală precum și apendicele (vezi fig.27 și 26).

Stări patologice

- a. Balonare în partea inferioară a abdomenului
- b. Apendicita

a. Balonarea în partea inferioară a abdomenului

Este cauzată de o malfunctionare a valvei ileo-cecale. Atunci intestinul gros este insuficient separat de cel subțire astfel încât, conținutul intestinal poate să treacă din intestinul gros înapoi în cel subțire. Aici acest conținut începe să fermenteze. Ca la orice fermentație se produc gaze în intestinul subțire, care presează pereții intestinali, producând dureri acerbe.

Cazuistică

● Dna B. suferă de dureri acerbe în partea inferioară a abdomenului. Zona reflexogenă a cecului era sensibilă. După 4 săptămâni de masaj zilnic și schimbare de alimentație, zona "s-a liniștit" și totodată au cedat și durerile abdominale.

b. Apendicita

Este o inflamație a apendicelui vermiform. ● Dna Th., o bună cunoștință a mea, m-a sunat foarte agitată că are "apendicită" și în caz extrem trebuie să se opereze. Tocmai venise de la medic.

M-am dus la ea acasă și i-am masat punctul reflex timp de jumătate de oră. După aceea s-a culcat relaxată. Durerile abdominale au dispărut. Am arătat dnei Th. punctul care trebuie masat și ea a continuat masajul zilnic, timp de o săptămână.

Operația s-a anulat, iar durerile nu i-au mai apărut.

COLONUL ASCENDENT - COLONUL TRANSVERSAL - COLONUL DESCENDENT - SIGMOIDUL

Situare și funcție

Fecalele sunt împinse înainte de undele peristaltice ale intestinului. Aceste unde peristaltice iau naștere prin contractarea și relaxarea musculaturii intestinale.

Menire: Îngroșarea fecalelor.

Zone reflexogene

La piciorul drept se găsește punctul reflex al colonului ascendent și prima parte a celui transversal (vezi fig. 28 și 29). La piciorul stâng se găsește P.R. la a doua parte a colonului transversal, colonului descendent și sigmoidului (vezi fig.30).

Stări patologice

- Dureri abdominale cauzate de obicei de atonie intestinală.
- Diaree.
- Constipație (luați seama să consumați lichide suficiente).

Cazuistică

• Dl E. simțea din când în când o durere surdă în partea stângă exterioară a abdomenului, la nivelul buricului. El suferea de ani de zile de constipație și trebuia să ia mereu purgative, pentru a-și putea evacua intestinele. Zona reflexogenă arăta un spasm în colțul dintre colonul transversal și cel descendent. Zonele reflexogene ale restului intestinului gros nu prezentau îmbolnăvire. S-a făcut masajul punctului sensibil. După 3 zile dl E. a avut scaun fără a mai lua purgative și de atunci i-a dispărut și durerea.

Sigur, că nu în totdeauna se poate vindeca constipația așa de ușor, ca în cazul dlui E., căci de multe ori sunt afectate întreaga parte a intestinului gros, duodenului și ficatului.

RECTUL

Situare

Ultima porțiune a intestinului se termină spre exterior cu un mușchi inelar, anusul.

Funcția

Când fecalele ajung în rect se naște senzația nevoii de defecare.

Zonele reflexogene

- a. la piciorul stâng, imediat înaintea călcâiului (vezi fig. 31);
- b. în partea interioară a musculaturii gambei la ambele picioare (vezi figura 52).

Stări patologice

- Constipație în caz de atonie a rectului,
- Inflamații,
- Hemoroizi.

Indiferent despre care din aceste stări patologice este vorba, prin masajul zonelor reflexogene acestea pot fi vindecate. În orice caz, o inflamație se va vindeca mai repede decât noduli hemoroidali. Dar și în acest ultim caz se poate obține cu relativă ușurință încetarea durerii și oprirea unei eventuale hemoragii. Cine are hemoroizi ar trebui să aibă scaune regulate și nu prea tari. În caz de hemoroizi "deschiși" se recomandă a se ingera din când în când semințe de in muiate prealabil în apă, și dacă scaunele sunt tari, se pot introduce supozitoare de glicerină.

CAPITOLUL IV

CORDUL ȘI SISTEMUL CIRCULATOR

CORDUL (INIMA)

Situare

Cordul este situat în cavitatea toracică. El se află în proporție de 2/3 în partea stângă, iar o 1/3 în partea dreaptă a toracelui.

Structura și funcția

Cordul este un organ cavitătar muscular, având aproximativ mărimea pumnului omului respectiv. Funcțiile lui sunt:

1. Împinge sângele în plămâni unde se fac schimburile gazoase (mica circulație) și
2. Împinge sângele în marea circulație pentru aprovizionarea întregului organism.

Cordul este împărțit în 4 cavități: două atri sau auricule și două ventricule. Între fiecare atriu și ventricul se găsește o valvă care împiedică refluxul sângelui. Între atriu și ventriculul drept pe de o parte și atriu și ventriculul stâng pe de altă parte se află un perete despărțitor.

În stadiul embrionar cele două atri comunică între ele, peretele despărțitor închizându-se numai în momentul nașterii fătului. Înainte de naștere sângele trece din atriu drept în cel stâng evitând mica circulație. După naștere sângele trece din atriu drept în ventriculul drept și de aici în plămâni unde va fi saturat cu oxigen și readus în atriu stâng.

Am pomenit de această comunicare interatrială pentru că de multe ori acesta nu se închide, ceea ce conduce la apariția celor mai multe cardiopatii înnașcute.

Cordul nu se hrănește din sângele care circulă prin cavitățile lui, ci mușchiul cardiac are o rețea de aprovizionare proprie: vasele coronariene.

Zona reflexogenă

Se află în talpa piciorului stâng (vezi figura 33).

Stări patologice

- Senzație de angoasă, sau de junghiuri în regiunea inimii, respirație dificilă.
- Vicii de cord înnașcute sau dobândite (ca urmare a unor boli infecțioase).
- Angina pectorală, infarct de miocard.
- Insuficiență cardiacă, tulburări circulatorii.
- Aritmii.

Senzație de angoasă sau de junghiuri în regiunea inimii, respirație dificilă

Sunt provocate de obicei de balonări, care, prin diafragmă apasă pe vârful cordului, deranjându-i funcționalitatea normală (vezi și capitolul despre tractul gastro-duodenal). Situația este posibilă în cazul când coloana dorsală este slăbită și există o ciupire a nervului inimii la rădăcina acestuia.

Vicii de cord

De regulă este vorba de o iregularitate valvulară sau de o comunicare interatrială. Din punctul de vedere al reflexologiei, tratamentul este același, fie că este vorba de un viciu dobândit sau unul înăscut.

Cazuistică

• La nașterea fetei dnei R. medicii au sesizat că acest copil avea un viciu cardiac. Fața acesteia era mongoloidă.

Acest handicap, precum și multe boli infecțioase de care suferise, i-au întârziat dezvoltarea, așa că la vârsta de aproape 2 ani nu putea sta singură în poziția șezut. Orice efort era greu pentru ea. Buzele, precum și palmele și tălpile picioarelor aveau o culoare albastruie. Dna R. a aflat de metoda reflexologiei. Astfel a ajuns la mine cu fița.

Ce arătau zonele reflexogene?

Z.R. ale rinichilor-suprarenalelor-ureterului-vezicii, tractului gastroduodenal, precum și ale inimii și punctelor limfatice erau foarte sensibile la presiune.

Cu toată agitația și strigătele disperate, ale copilului, acesteia, i s-a făcut zilnic masaj de 20 de minute. Și cum era de așteptat, întâi s-a schimbat aspectul urinii. Aceasta fusese până atunci limpede ca apa de izvor, iar după masaj a devenit închisă la culoare și cu un miros pătrunzător. După 3 săptămâni copilul a avut de multe ori mânuțele și picioarele de culoare roz, buzele, la fel, aveau din când în când o culoare normală, și a devenit mai puțin susceptibilă la infecții.

După 3 luni de masaj i s-a făcut un control medical. Doctorul s-a mirat: "Ce s-a mai schimbat fița asta, arată mult mai bine!" Conform datoriei profesionale i-a ascultat inima și toracele. La inimă a zăbovit mult ca și cum ar fi vrut să caute ceva. Când privirea lui s-a întâlnit cu privirea întrebătoare a mamei, a spus: "Nu se mai aude suflul; inima copilului lucrează normal". Dna R. a fost foarte fericită, căci nu există pentru o mamă o fericire mai mare, decât cea de a putea ajuta propriul copil!

Angina pectorală

Așa se numește ateroscleroza vaselor coronariene. În această afecțiune aportul de oxigen este suficient pentru starea de repaus, dar este insuficient pentru cea mai mică agitație sau efort corporal; mușchiul cardiac suferă din lipsă de oxigen, ceea ce se manifestă într-o durere sub formă de ghiară la nivelul sternului.

Stări patologice

- Funcționalitate insuficientă a suprarenalelor, rinichilor, ureterului și vezicii.
- Alimentația nerațională (balonări care comprimă, prin diafragmă, vârful inimii).
- Tulburări psihice.

Infarct cardiac

Infarctul se face când un vas coronarian este închis de către un cheag sanguin. În acest caz partea respectivă a mușchiului cardiac nemaifiind irigată, moare. Dacă vasul astupat este o arteră mai mare, infarctul este mortal.

Și aici este valabilă maxima: "Mai bine a preveni decât a căuta pe urmă însănătoșirea!"

Nu veți fi "candidat" la un infarct, dacă vă îngrijiți ca rinichii dvs să lucreze normal, să fie capabili a elimina substanțele toxice și catabolice, iar suprarenalele să producă adrenalină în cantitate suficientă (și deci inima dv. să nu fie expusă unei presiuni din partea stomacului prin diafragmă. Dacă ați avut, deja, unul sau două atacuri de cord, atunci vă trebui să vă îngrijiți punctele reflexogene respective, pentru ca organismul să fie apt de lucru și să puteți trăi echilibrat fără frică de moarte.

Pe această temă ar mai fi de spus că persoanele care scapă cu viață după un infarct sunt, de obicei, nefumătoare. Fumatul distruge substanțele de rezervă, care sunt neapărat necesare pentru a supraviețui într-un asemenea caz.

Insuficiența cardiacă

● La scurt timp după ce am început să mă ocup de reflexologie, am însoțit într-un autocar un grup de turiști care s-au dus la o cură balneară, în stațiunea S. Pe la jumătatea drumului o femeie îmi face semn arătând către vecina ei: "Ceva nu este în ordine: destul de curios. Am întrebat-o ce are, dar nu răspunde!"

Dna A. își pierduse cunoștința. Respira abia vizibil și nici pulsul nu se mai simțea. Fără ezitare am început să-i masez zona reflexogenă a inimii pe palma stângă, deoarece nu am avut posibilitatea în autocar să ajung la tălpile ei. După 3 minute dna a deschis ochii și mi-a șoptit cu reproș: "Ce-mi faceți, că mă doare"

Cu toate acestea am continuat să masez zona reflexogenă încă timp de 10 minute, până când s-a simțit bine. Am fost curios să știu două lucruri: "De ce vrea să meargă la stațiune? Și ce a mâncat la micul dejun?" Mi-a răspuns: "Mereu am tulburări de inimă. Aștept ca această cură balneară să-mi ajute. La micul dejun am consumat o cafea cu lapte!" Așadar, cafeaua cu lapte i-a provocat o balonare și o presiune la vârful inimii. S-a mai adăugat și efortul cerut de transportul cu autocarul, ceea ce era prea mult pentru inima ei slăbită.

I-am atras atenția dnei A. asupra greșelii pe care a făcut-o. Ea s-a uitat cu ochi mirați la mine: "Credeti într-adevăr? S-ar putea să aveți dreptate, căci mă simt totdeauna foarte neliniștită după micul dejun. Să fie de la cafeaua cu lapte? S-ar putea..."

Dna A. și-a schimbat felul alimentației (vezi cap. XII) și și-a normalizat zonele reflexogene.

Tensiunea arterială

La măsurarea tensiunii se iau în considerare două cifre: una care indică o valoare maximă și cealaltă care indică o valoare minimă. Valoarea superioară oscilează în cazul unei tensiuni normale între 110 și 140, iar valoarea inferioară între 60 și 90. Vechea regulă, care socotea $100 + \text{vârsta}$, este depășită, astăzi nemaifiind valabilă.

Ce indică aceste două valori?

Valoarea maximă indică tensiunea arterială pe care ventriculul stâng al inimii trebuie s-o învingă în momentul contractării. Valoarea minimă indică tensiunea prezentă în momentul de repaus între două bătăi ale inimii. Valoarea minimă este cea mai importantă: cu cât este mai mare, cu atât repausul inimii nu este de calitate.

Care este cauza unei tensiuni arteriale mărite?

Aproape întotdeauna o deficiență renală. Rinichii nu elimină cum trebuie substanțele toxice, precum și substanțele catabolice care se depozitează în interiorul vaselor sanguine.

Prin aceasta elasticitatea, precum și volumul lor descresc, așa încât, cordul trebuie să producă o tensiune mai mare pentru a pompa în artere aceeași cantitate de sânge.

Cazuistică

Dau mai jos două cazuri, alese dintr-un șir întreg de succese!

- Dnei L. i s-a adus la cunoștință că tensiunea arterială poate fi influențată prin masarea zonelor reflexogene. Deoarece ea suferea de această boală de mai mulți ani, fiind obligată să ia mereu medicamente, i s-a părut că merită să facă o încercare. Și-a masat zilnic punctele reflexe ale rinichilor, ureterului și vezicii, timp de o oră. În a cincea zi s-a simțit rău în mod brusc și pentru că această stare a ei nu s-a ameliorat nici în ziua a șasea s-a dus la medic. Acesta i-a făcut imediat controlul tensiunii arteriale: era 100/60, adică prea scăzută. La controlul anterior avusese o tensiune mai mare. De unde această schimbare? Dna L. nu s-a sfiit să spună medicului adevărul. Contrar așteptărilor nu a fost luată în glumă, din contră, medicul a cunoscut și a apreciat această metodă. El i-a spus: "Continuați doamnă, dar renunțați numai deocădată la tablete, căci altfel tensiunea scade sub valoarea ei normală și vă veți simți rău".

- D-na S. lua de 10 ani medicamente pentru tensiune arterială; cu ajutorul unor tablete această tensiune fusese stabilizată la valoarea de 220/120. Prin masarea zonelor reflexogene, a ajuns într-o perioadă de 1 an să aibă 140/80 (fără tablete).

Aritmia cardiacă, Varice

Etiologie

1. Din cauza depunerilor în vene și în special pe valve, acestea sunt împiedicate în funcția lor, așa încât circulația venoasă este insuficientă (vezi fig.III).

2. Este posibilă și o ciupire a nervului la nivelul coloanei vertebrale, ceea ce are drept urmare faptul că vena nu mai este sub control, își pierde elasticitatea și se lățește. Valvele nu se mai închid, iar sângele pendulcăză înainte și înapoi (vezi fig.IV).

Este recomandabilă masarea zonelor reflexogene în caz de varice?

Dacă varicele se află pe gambă, piciorul poate fi masat fără nici un inconvenient. În acest caz trebuie forțate în special zonele corespunzătoare rinichilor, suprarenalelor, ureterului și vezicii. După 6 luni puteți masa și anumite zone aflate pe gambă (ex. zona rectului).

CAPITOLUL V

SISTEMUL NERVOS

1. CREIERUL

Situarea

Creierul se află în cutia craniană și este delimitat în partea de jos de către baza cutiei craniene, iar în cea de sus de către calota craniană.

Menire

Creierul este considerat a fi centrul corpului omenesc. Fiecare organ este în legătură cu creierul prin nervii senzitivi și prin cei motori.

Împărțire

Creierul se subîmparte în:

Baza creierului compusă din creierul intermediar, creierul mijlociu, puntea lui Varolin și bulbul rahidian. În această zonă se află centrele respirației, emoțiilor, ale activităților cardiace, controlul presiunii sanguine și al tractului gastro-intestinal, precum și centrul plăcerilor.

Creierul mare cu cele două emisfere: stânga și dreapta, unde se află centrele vorbirii, percepțiilor externe și ale senzațiilor precum și cele motorii. Aici se desfășoară activitatea gândirii.

Creierul mic este împărțit, la rândul lui în emisfera stângă și cea dreaptă. De aici se dirijează și se controlează cea mai fină activitate motorie.

Zona reflexogenă

Cele două degete mari ale picioarelor reprezintă împreună totalitatea capului. Degetul mare al piciorului drept reprezintă jumătatea stângă, iar cel stâng jumătatea dreaptă a capului (vezi fig.1).

Stări patologice

- Tulburări în toate organele.
- Comoție cerebrală.
- Dureri de cap până la migrene.

Tulburări în toate organele

Deoarece fiecare organ depinde de "centru", o tulburare a creierului poate avea ca efect un dezechilibru funcțional al oricărui organ. De exemplu: după o comoție cerebrală, bolnavul poate elimina sânge în urină. Deși rinichii nu prezintă leziuni, creierul care nu funcționează normal, în urma leziunii avute, a dat comenzi greșite rinichilor. Același lucru se poate întâmpla, deci, cu oricare alt organ.

Comoția cerebrală

! Dra S., organizatoarea unei tabere de elevi, în timpul unei coborâri cu schiurile a căzut și s-

a declanșat o gravă comoție cerebrală manifestată prin rigiditatea cefei și a coloanei dorsale. Medicul a dispus ca dra S. să fie transportată imediat de la locul accidentului, acasă.

Medicul de casă i-a prescris odihnă severă în pat timp de 6 săptămâni. Dar mama, foarte speriată și-a adus aminte de tratamentul prin masarea zonelor reflexogene. Cele două degete mari ale picioarelor, ce abia dacă erau sensibile la presiune înainte de accident, după accident nici nu puteau fi atinse atât erau de dureroase. Zonele reflexogene ale cefei și ale coloanei dorsale reacționau puternic. De aceea, dna S., mama domnișoarei, a putut să înceapă masajul doar într-un mod foarte blând. Cu toate acestea zonele reflexogene au fost masate de 3 ori pe zi. Așa că după scurt timp ceafa și coloana dorsală și-au recăpătat mobilitatea.

Și durerile de cap s-au ameliorat după fiecare masaj; a cedat și senzația de greață.

După 10 zile dra S. s-a sculat din pat. S-a simțit atât de bine, de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic; de aceea s-a decis ca după o absență de 2 săptămâni să-și reînceapă activitatea.

Dureri de cap - migrene

Un număr mare de oameni suferă de dureri de cap, ameliorându-și aceste stări neplăcute cu medicamente. Durerile de cap? Pot proveni:

a) **Din cauza pantofilor incomozi**(vezi cap. XIII)

Examinați-vă degetele mari ale picioarelor! Sunt îndreptate înainte? Sau "merg" oblic spre degetul vecin? Au băături de la degetul vecin? Arată simptome de circulație greoaie sau de depuneri?

O profesoară de gimnastică medicală, d-na V., suferea în fiecare miercuri și numai miercuri la dureri de cap. Care să fie cauza? O privire la picioarele ei a dat imediat explicația. D-na V. avea picioare late, pantofii însă erau subțiri și eleganți; pentru cele două degete mari nu era loc suficient. Circulația sângelui era împiedicată de încălțăminte necorespunzătoare. În decursul timpului în z.r. se făcuseră numeroase depuneri. Pentru orice cunoscător, despre interdependența între zona reflexogenă și organul respectiv era clar că durerile provin de la pantofii înguști. Dar de ce durerile apăreau tocmai în ziua de miercuri? Din discuția avută au rezultat următoarele: în zilele de luni, marți, joi și vineri dna V. lucra cu pacienții acasă, iar miercuri mergea regulat la spital, în localitatea S. Acasă purta sandale comode. Pentru spital se încălța cu pantofi eleganți, circulația sanguină fiind împiedicată și astfel îi apăreau durerile de cap.

Din momentul în care dna V. a purtat pantofi mai puțin eleganți, dar mai sănătoși și și-a făcut masajul degetelor i-au dispărut și durerile de cap.

b) **Din cauza tractului gastro-intestinal.** Tulburări ale acestui tract duc adesea la dureri de cap. Masând zona reflexogenă a apendicelui puteți scăpa de aceste migrene.

c) **Schimbarea vremii:** vezi senzația de echilibru.

d) **Tulburările menstruale.**

O femeie tânără mi s-a plâns că simte de 3 zile o apăsare în cap. Perioada menstruală a întârziat, oare asta să fie cauza? Zona reflexogenă a ovarului drept a arătat o reacție puternică. Dar după un masaj de 5 minute a cedat durerea de cap și în ziua următoare a apărut și menstruația.

e) **Forțarea ochilor.**

f) **Stres**

g) **Accidente.**

I.D.T. în vârstă de 2 ani s-a lovit la frunte, în urma unei căderi. Părinții îngrijorându-se au ținut fetița mai mult timp sub observație, fără să poată constata ceva anormal în comportamentul

ei. Așa că acest accident a fost repede uitat.

După aproximativ 1 an și jumătate, D. a avut un puternic acces de dureri de cap cu vărsături. Fetița suferea îngrozitor, iar medicul nu putea constata cauza. A prescris copilei un supozitor contra durerilor, dar boala nu a cedat. Accesele se repetau tot mai des.

Medicul i-a prescris vitamina B 6, iar în caz de dureri acute, supozitoare.

Din păcate starea fetei nu s-a ameliorat. Din contră. Când D. a ajuns la vârsta de 11 ani nu a trecut nici o săptămână ca să nu fie obligată să lipsească o jumătate de zi sau o zi de la școală. Întâmplător dna T (mama fetei) a aflat de existența reflexologiei și a început să-și maseze fiica; în special la cele două degete mari, dar și zonele reflexogene ale rinichilor, suprarenalelor, uréterului și vezicii, precum și ale punctelor limfatice. Imediat s-a văzut o ameliorare. D. nu a mai lipsit de la școală nici o singură zi, ceea ce i-a adus note mai bune.

Cu timpul a renunțat la medicamente și în prezent D. se simte foarte bine.

Migrena

Este cauzată de tulburări în lobul temporal. Poate să fie uni sau bilaterală. În cazul unei dereglări a zonei reflexogene a simțului de echilibru pot apărea greața și vărsăturile.

Cauza

În 90% din cazuri se fac vinovați de astfel de stări, pantofii ascuțiți, strâmți și necorespunzători.

Zona reflexogenă a lobului temporal

Zonele reflexogene ale tâmpelor se află pe partea internă a degetelor mari, adică spre degetul al doilea al tălpii piciorului, tocmai în acel loc unde se fac de multe ori bătăături cauzate de apăsarea degetelor. Lobul temporal stâng se află la piciorul drept iar lobul drept la piciorul stâng (vezi fig.5).

Cazulistică

Într-o dimineață am pornit în oraș după cumpărături. Am intrat într-o prăvălie unde întotdeauna, vânzătoarea fusese drăguță cu mine. De astă dată însă era schimbată. Se țara de colo până colo pe "jumătate moartă". Avusese o migrenă puternică. Se plângea că a aplicat 2 supozitoare "forte", dar din păcate fără rezultat. O asemenea tortură dura de fiecare dată 3 zile, iar în a doua zi obișnuia să aibă și vărsături. Într-adevăr arăta de-ți era mai mare mila. De aceea am întrebat-o dacă a mai auzit despre masarea zonelor reflexogene. Mi-a răspuns că nu, dar era dispusă să facă orice, numai să scape de acele dureri îngrozitoare. Ne-am așezat după teighca și am început masajul, prima dată lin, pentru că a reacționat puternic. Încetul cu încetul presiunea a cedat, ceea ce am putut constata din ochii ei care priveau acum lumea cu mai puțină încordare. După un masaj de aproximativ 10 minute la fiecare picior, durerea a dispărut aproape complet.

2. SINUSURILE FRONTALE

Situare

Sinusurile frontale se găsesc în spatele proeminenței nazale. Ele sunt cavități accesorii ale cavității nazale, căptușite de o mucoasă.

Zona reflexogenă

Zonele reflexogene ale sinusurilor frontale se găsesc în pulpele tuturor degetelor la picioare, partea dreaptă la piciorul stâng, cea stângă la piciorul drept.

Stări patologice

Inflamații și supurații

În practică, inflamația începe cu guturai. Agentul patogen se întinde și provoacă o sinuzită catarală cu febră și cefalee. Tratamentul este de multe ori anevoios - dar nu pentru aceia care cunosc terapia reflexogenă.

Cazuistică

1. Când era copil, dl. P. a avut o gripă gravă, cu afectarea sinusurilor frontale. De atunci nu a mai putut respira normal pe nas. Noaptea dormea cu gura deschisă și dimineața se trezea cu o uscăciune a gurii. La vârsta de 20 de ani l-a examinat un specialist O.R.L.; acesta nu i-a găsit nici polipi, nici aderențe. Și-a dat cu părerea că trebuie să fie în joc o sinusită. Au trecut apoi ani, în cursul cărora dl. P. suferea tot mai mult de dureri de cap în regiunea frontală. Dintr-o întâmplare a ajuns să cunoască reflexologia și s-a hotărât să încerce această metodă.

A început să-și maseze timp de aproximativ 3 săptămâni zonele reflexogene ale sinusului frontal, și iată că prin cavitatea naso-faringiană au început să se elimine conglomerate de puroi, mari de cca. 5 mm, amestecate cu sânge. Această "marc curățenie" a ținut 3 zile, după care dl. P. a mai putut să respire nestingherit prin nas, și nici durerile în regiunea frontală nu au mai apărut.

1. Dl. E. mi-a cerut să-i examinez picioarele. Toate zonele reflexogene erau peste medie, doar pulpele degetelor au fost foarte sensibile. Dl. E. nu a vrut să recunoască acest indiciu de rezistență minoră; spunea că nu a suferit niciodată cu sinusul frontal, deși a avut în copilărie de mai multe ori amigdalită. Poate că a uitat. Și am început, pentru orice eventualitate, să masez cu temei aceste zone, dl. E. rezistând cu curaj.

A doua zi am fost chemat la telefon: "Închipuți-vă, azi dimineață mi s-a eliminat prin nas și prin faringe o marcă cantitate de sânge și de puroi. Și acum mă simt atât de bine! Nici nu puteam să-mi închipui că poți să-ți simți capul atât de ușurat".

3. COLOANA VERTEBRALĂ

Menirea

Coloana vertebrală susține capul și coastele, și conține (apărată de canalul vertebral), măduva spinării. Coloana vertebrală duce cea mai mare parte a greutateii corpului.

Structura

Pe coloana vertebrală se deosebesc:

- 7 vertebre cervicale

Coloana cervicală este foarte mobilă. Ea ne permite să aplecăm capul înainte, precum și să-l întoarcem lateral într-un unghi de 90 grade în fiecare parte.

- 12 vertebre dorsale

Coloana dorsală este mai puțin mobilă, în schimb este mai stabilă. Fiecare vertebră poartă o pereche de coaste.

- 5 vertebre lombare

Vertebrele lombare duc cea mai mare parte a greutății corpului. Ele au o mare mobilitate înainte și înapoi, permițând aplecarea înainte și întinderea trunchiului.

- 5 vertebre sacrale

Ele sunt sudate între ele, formând un singur os - osul sacral. De aici derivă fixitatea centurii pelviene.

- 4-5 vertebre coccigiene

Formează coada strămoșilor noștri. Aceste vertebre sunt mai mult sau mai puțin concreșcute, formând osul coccigian.

Curbura coloanei vertebrale având forma de S, îi permite să reziste în mod elastic la șocuri. Se mai găsește între fiecare dintre vertebre și câte un disc intervertebral cu funcții de amortizare. Aceste discuri au în exterior cartilajii, iar în interior o masă elastică, gelatinoasă.

Poziția corectă a coloanei este menținută de aproximativ 200 de mușchi și nenumărate ligamente. Nervii coloanei vertebrale pleacă în direcție laterală în pereche prin spațiul intervertebral, înervând organele respective. De exemplu: din coloana cervicală pleacă 7 perechi de nervi ce înervează membrele superioare, iar din coloana lombară, alte 7 perechi de nervi pentru înervarea membrilor inferioare.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a coloanei vertebrale se întinde de-a lungul marginii interioare a boltei piciorului. Aici puteți să observați, foarte exact, forma coloanei dvs. Se măsoară bolțile la fiecare picior.

Tulburări

Luăți în considerare că fotoliile și saltelele moi pun coloana dvs. la grea încercare. Ridicarea greutăților ar trebui făcută din poziție de genuflexiune. Dacă din această poziție ridicați o greutate de 50 kg, atunci asupra coloanei dvs. apăsă exact 50 de kg. Dacă însă ridicați această greutate cu genunchii întinși și aplecându-vă înainte, atunci coloana dvs. va trebui să suporte o presiune mult mai mare, și anume 760 kg.

Tulburări de inervație ale organelor

Fiecare organ este dependent de inervația care o primește.

Aceasta poate fi tulburată sau poate lipsi în caz de inflamație a rădăcinii nervilor sau în caz de comprimare a lor:

- sciatică și lumbago;
- morbul lui Scheuermann;
- boala lui Bechterev;
- hernie de disc;
- dureri de spate prin contracția musculaturii;
- durere coccigiană în poziție șezândă.

Așa-zisa "uzură a discurilor intervertebrale"

Această expresie este pusă intenționat în ghilimele, pentru că este simbolică. În organism nu există fenomen de uzură în acest sens. Dacă organismul nostru s-ar uza, atunci acest lucru s-ar

întâmplă în primul rând la nivelul mâinilor și al degetelor. Doar ele muncesc tot timpul vieții și totuși nu se "toces".

Deci, este vorba despre deformarea discurilor intervertebrale.

Cum se ajunge la o deformare a discurilor intervertebrale?

Ca în fiecare organ și în aceste discuri au loc mereu procese anabolice și catabolice. Substanțele catabolice de descompunere sunt îndepărtate prin căile sanguine și cele limfatice, iar substanțele anabolice, de reconstituire, ajung acolo aduse de sânge. Se vede deci, cât de importantă este o bună circulație a sângelui. Dar din cauza unor stări spastice, această circulație este deseori stingherită, așa că organul respectiv duce lipsă de acele substanțe anabolice de care are mare nevoie. Pe deasupra se constată că la persoanele în vârstă leziunile discurilor intervertebrale sunt întotdeauna asociate cu sensibilitatea zonelor stomacului, duodenului și ficatului, deci asimilarea hranei lasă de dorit. Așa că pe lângă circulația insuficientă, sângele conține prea puține substanțe anabolice. Nu este de mirare deci, că aceste discuri se deteriorează și pierd din elasticitate (vezi fig. V).

Ce trebuie făcut

- Stimularea circulației sanguine prin masarea zonei reflexogene a coloanei vertebrale;
- Activarea eliminării substanțelor nefolositoare și toxice, adică curățenia sângelui prin masarea zonelor reflexogene ale rinichilor și ureterelor, vezicii și a celor trei puncte limfatice;
- Masajul duodenului, ficatului și colecistului. Schimbarea felului de alimentație, pentru a avea din nou la dispoziție substanțe anabolice în cantitate suficientă.

Astfel veți putea regenera discurile dv. "uzate"!

Cazuistica

Înainte de a începe masajul zonelor reflexogene, starea de sănătate a dlui H. era precară, deși practica sportul și în special pe cel acvatic; suferea de dureri continue ale coloanei vertebrale, precum și de cefalee, balonări, senzație de oboseală etc.

Aici ne vom referi doar la durerile de coloană, de care suferea de cca. 6 ani. Durerile începeau de la ceafă și treceau prin partea toracică și lombară până jos la osul sacral și vertebrele coccigiene.

Noaptea abia mai putea să doarmă câte 2 ore, din cauza durerilor. De serviciul militar fusese scutit. Medicii care-l examinaseră cu această ocazie s-au uitat cu mirare la radiografie, spunând: "Cum este posibil că puteți merge pe propriile picioare?" Medicul de circumscripție, precum și ortopedul specialist au afirmat că boala este incurabilă, fiind vorba de "morbul lui Scheuermann", adică de o uzură a discurilor intervertebrale și de o spondiloză. Singura terapie erau înotul și gimnastica, dar acestea nu i-au adus nici o ameliorare. Ba din contră, durerile au devenit tot mai insuportabile, medicul indicându-i operația pentru a se obține o rigiditate a coloanei. "Cu cât mai devreme, cu atât mai bine, căci altfel nu vă veți putea deplasa decât în cărucior!"

Crudă soartă! O viață obișnuită, normală, să se termine la 28 de ani! Acest lucru nu era de acceptat. Trebuia să existe și o altă posibilitate. A încercat și a experimentat diferite metode - toate fără rezultat - până ce a ajuns să cunoască reflexologia. Cu puterea ce și-o dă disperarea a început să-și maseze zonele reflexogene de la picioare. După fiecare masaj a simțit o ușurare, care i-a dat siguranța că se află pe drumul cel bun.

Astfel, și-a masat zilnic 10 minute la fiecare picior zona reflexogenă a coloanei vertebrale.

Dar a căutat să reglementeze și celelalte zone și și-a schimbat felul alimentației. Încetul cu încetul s-a putut remarca o ameliorare în sănătatea sa. După 2 luni de masare, d-l H. nu a mai avut dureri. Astăzi poate ridica fără prea mare efort greutatea, până la 100 kg.

Sciatică

Nervul sciatic părăsește canalul vertebral la nivelul coloanei lombare și se împarte, deasupra tibiei în nervul popliteu extern și cel intern. El este cel mai lung și cel mai gros nerv al corpului nostru (diametrul lui corespunde cu grosimea degetului mic al persoanei respective). El inervează partea exterioară a membrului inferior, exceptând talpa. Sciatica se produce prin:

- o mișcare "greșită" sau o sarcină prea mare a coloanei;
- inflamație sau ciupire a părții radiculare a nervului;
- o reacție chimică: prea multe toxine (funcție defectuoasă a rinichilor și o alimentație greșită);
- stres.

Zona reflexogenă

Nervul sciatic trece de-a lungul tibiei și al peroneului. În caz de dureri acute trebuie masat locul cu multă grijă (vezi fig. V3).

În caz de mare sensibilitate, regiunea sciaticului poate fi masată și în zona reflexogenă a membrului superior de-a lungul mâinii și a radiusului.

Dacă această boală este cauzată de o inflamație sau de o comprimare a părții radiculare a nervului, atunci se masează și punctul de urgență al nervului sciatic, adică coloana lombară (vezi punctul 3 al acestui capitol).

Cazuistică

Într-o seară am fost invitat la un prieten. O bună cunoștință a lui a fost și ea acolo. Aceasta suferea de câteva ore de dureri în șezut, în coapsă, precum și în gamba dreaptă, abia putând să meargă.

Ce s-a putut vedea la zonele reflexogene?

1. Depozite la nivelul nervului popliteu pe partea dreaptă.
2. Activitate renală defectuoasă, deci o insuficiență eliminare a toxinelor.
3. O ingerare enormă de substanțe toxice: 6 până la 8 cești de cafea cu lapte și peste 1 kg de fructe crude pe zi.

I-am masat zonele reflexogene ale suprarenalelor, rinichilor, ureterei și vezicii, și am obținut cedarea stării spastice la nivelul nervului popliteu. Doar după 40 de minute, persoana a fost complet eliberată de dureri și a dansat de bucurie în jurul camerei.

E clar că nu în toate cazurile se poate obține o eliberare de dureri într-un timp atât de scurt. Depinde care anume punct și cât de multe puncte sunt afectate, ca timpul în care afecțiunea poate fi înlăturată să fie mai lung sau mai scurt.

Lumbago

Nervul este comprimat la nivelul coloanei vertebrale. De obicei se produce prin supraîncărcarea coloanei (de exemplu ridicarea unui coș greu de rufe).

Hernia de disc

Cauza: Musculatura și ligamentele slabe care nu se opun unei deplasări a discului

intervertebral. Discul poate comprima nervii spinali, ceea ce provoacă dureri atroce.

Ce-l de făcut?

Masarea zonci reflexogene a coloanei la nivelul respectiv. Aici găsim o reacție dureroasă. Prin masaj se obține o irigare mai bună a regiunii respective, mușchii și ligamentele se întăresc, durerile se calmează.

Durerile de spate

80 % din durerile de spate sunt cauzate de contracții spastice ale musculaturii spatelui. Este necesară o irigare sanguină mai bună prin masarea zonelor reflexogene. Pentru comparație, vezi dureri pelviene și ale centurii scapulo-humerale, în capitolul XI.

Leziuni ale vertebrelor cocciene

Dureri după îndelungată ședere pe un scaun tare.

Exemplu:

"Cred că mi-am vătămat osul coccigian pe când eram încă copilă, căci numai așa se explică, că la vârsta de 12 ani abia am mai putut sta în bancă la școală. Pe șeaua bicicletei mele am aplicat un strat gros de burete, și tot nu am rezistat să merg mai mult de 5 minute. De când am reglementat zona reflexogenă respectivă, prefer să stau pe un scaun cât mai tare", îmi declara o fostă pacientă.

4. CEAFĂ

Pe lângă zona reflexogenă a coloanei cervicale pentru ceafă mai există încă o zonă reflexogenă, aparte.

Zona reflexogenă

Punctul reflexogen al cefei se află la ambele picioare pe partea interioară a rădăcinii degetului mare (vezi fig. 7).

Tulburări

Cauza tulburărilor la ceafă sunt pantofii înguști ! Chiar dacă pantofii au numai tendința de a fi ascuțiți, zona reflexogenă a cefei se află, deja sub presiune. Dacă această presiune ține mult, se formează depozite ce se îngroașă. Depozitele de mărimea unui bob de mazăre nu sunt o raritate în această zonă. Datorită acestor "boabe", irigarea sanguină a cefei este stingherită.

Pe lângă aceasta, activitatea profesională modernă mai cere o permanentă supraîncărcare a mușchilor cefei. O asemenea supraîncărcare și stingherire a circulației conduce la spasme, la rigiditatea cefei și la dureri.

5. PLEXUL SOLAR

Plexul solar aparține sistemului nervos vegetativ. Aceasta este o rețea nervoasă făcând parte din nervul simpatic. Câmpul de înervare al lui este sistemul gastro-intestinal.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a plexului solar trebuie să fie în zona stomacului, loc unde acesta se află în organism. Se găsește la ambele picioare (vezi fig.20).

Tulburări

Tulburări gastrice pe bază nervoasă. Fiecare cunoaște expresia: "O veste rea îmi stă în stomac". O asemenea veste rea influențează plexul solar care la rândul lui provoacă contracții spastice ale stomacului și intestinelor (exemplu: vezi la icter, cap. XIII).

Ex: Diareea nervoasă la supărări și stresuri.

Leșin cauzat de o lovitură în epigastru. Plexul solar iritat de lovitură reacționează foarte puternic.

CAPITOLUL VI

SUBSTANȚELE DE APĂRARE

1. SISTEMUL LIMFATIC

Afară de sistemul vascular sanguin, omul are și un sistem limfatic. Vasele limfatice sunt, la origine, niște tubușoare subțiri, închise la un capăt. Ele se unesc în vase mari, care au menirea să transporte lichidul limfatic în direcție inversă. Astfel în partea inferioară a corpului, se află dedesubtul diafragmei lichidul limfatic într-un fel de bazin limfatic. De aici limfa se scurge în ductul limfatic toracic, în care se varsă și o parte a lichidului limfatic din partea superioară a capului, totul fiind transportat spre marile vase.

Ce transportă vasele limfatice?

Zilnic, peste 2 litri de lichid interstițial, grăsimi din intestine, dar și bacterii și alte substanțe străine organismului, precum carbon și substanțe minerale etc.

Ganglioni limfatici

Pe suprafața vaselor limfatice se găsesc din loc în loc ganglioni. Aceștia au menirea de a filtra lichidul limfatic, dar și de a da naștere la limfocite, adică globule albe ale sângelui, pe care organismul le înlocuiește din 2 în 2 zile.

Unde se găsesc ganglionii limfatici?

În mod special în țesutul conjunctiv al bazinului, al spațiului interstițial al toracelui, precum și în canalul gastrointestinal; în caz de inflamație ganglionii devin vădit palpabili în regiunea inghinală, axială și cervicală.

Dacă se produce o infecție în corp, ganglionii limfatici cei mai apropiați reacționează producând de îndată mai multe limfocite. Ganglionul se mărește devenind sensibil la presiune. De rețeaua limfatică mai aparțin apendicele, amigdalele și splina.

Zone reflexogene

1. Zona limfatică a părții superioare a corpului (vezi figura 39).

2. Zona limfatică a părții inferioare a corpului (vezi figura 40).

3. Bazinul limfatic și ductul limfatic (vezi fig. 41).

1. Partea superioară a corpului și capul. Această zonă reflexogenă se află pe tălpile picioarelor, într-o adâncitură în fața osului malcolar exterior al gleznei respective.

2. Partea inferioară a corpului se află pe talpa picioarelor stâng și drept în adâncitura din fața osului malcolar interior al gleznei respective.

3. Bazinul limfatic și ductul limfatic.

Această zonă reflexogenă se află atât la piciorul stâng cât și la cel drept, în adâncitura aflată între primul și al doilea metatarsian.

Stări patologice

1. Hidrops al picioarelor, glezne umflate.

2. Celulită

3. Lipsă de anticorpi (absența febrei).

4. Blocaje în mai toate organele: mioame (vezi la uter), chisturi (vezi la mamelă), ulceratii, cancer.

Cazuistică

Hidrops al picioarelor, glezne umflate.

● Picioarele d-nei W. erau foarte umflate de ani de zile; din mijlocul gambei în jos, ele aveau aceeași circumferință. În afară de aspectul inestetic, această stare de fapt era o mare povară, căci își simțea tot timpul picioarele ca de "plumb". Familia W. avea în proprietate o prăvălie și d-na W. se îndeletnicia cu vânzarea, deci, era mereu în picioare. Într-o zi, când abia se mai putea ține pe picioare, o clientă i-a atras atenția asupra metodei de reflexoterapie. Ea a devenit imediat interesată. Timpul concediului tocmai se apropia, iar masajul putea să devină o ocupație interesantă.

Astfel și-a masat zonele reflexogene ale tălpii piciorului cca. 30 de minute pe zi. Pentru punctele limfatice a apelat la ajutorul d-lui W. Acesta nu era un lucru atât de simplu; trebuia să facă un efort considerabil ca să ajungă să pipăie adânciturile respective. Dar d-l. W nu s-a dat bătut. 10 minute pentru fiecare punct, în total o oră pe zi. Încetul cu încetul umflătura cedă. După 4 săptămâni a fost vizibilă o micșorare cu 4-5 cm a circumferinței fiecărei glezne.

D-na W. comenta: "Mă simt atât de ușurată, acum mai pot purta și eu o rochie, fără să am complexe."

Celulită

Multe femei suferă de celulită mai ales în zona coapselor. Cauza acestui defect estetic este sistemul limfatic care lucrează defectuos pe fondul unei tulburări hormonale. Pentru aceasta nu este suficient să provoci doar o deplasare superficială a limfei, cum se face la așa-zisul drenaj al limfei, ci trebuie obținută o regularizare a producției hormonale și o funcționalitate mai bună a rețelei limfatice. Se masează aproximativ 2 minute fiecare punct. Rezultatul: circumferința coapsei a scăzut cu 9 cm. Aspectul de coajă de portocală a pielii a dispărut complet.

Lipsa de anticorpi

Mulți adulți nu fac febră când se îmbolnăvesc. Viteza de sedimentare e "adâncită", sângele este "curat". Prea curat! Căci lipsesc limfocitele, purtătoarele anticorpilor contra bolilor infecțioase. Și astfel, pătrunzând într-un asemenea organism cu sânge "curat", bacteriilor le este ușor să-și desfășoare activitatea nefastă. Pentru că nu dau de o rezistență, se cuibăresc undeva în organism și acționează. Deși pacientul se simte obosit și abătut prezentând și simptomele bolii, totuși termometrul nu indică mai mult de 37 grade C. Dacă în organismul lui ar fi fost prezente substanțe de apărare în cantități suficiente, s-ar isca o luptă cu intrușii, deci s-ar produce febra. Dacă în această situație organismul va fi ajutat cu masajul punctelor limfatice, puteți fi siguri, că anticorpii dumneavoastră vor reuși o victorie asupra agentului patogen și în scurt timp vă veți simți sănătos și vioi. Febra să nu vă sperie niciodată, chiar dacă ajunge la 39 sau 39,5 grade. Fiți bucuroși că organismul dvs reacționează și se apără. Dacă înlăturați febra cu ajutorul antipireticelor slăbiți apărarea organismului și se poate întâmpla să vă simțiți slăbit și obosit timp de mai multe săptămâni. Pe de altă parte s-ar putea

întâmpla ca, începând a masa punctele limfatice să declanșați un acces de febră. Cu alte cuvinte, în organism se află ascunsă undeva o infecție latentă. Prin masaj organismul ajunge să posede destule limfocite și poate începe lupta cu agentul patogen pentru a face ordine.

Cancer

•Tânărul G., în vârstă de 17 ani, a observat prima dată în luna septembrie o umflătură deasupra genunchiului stâng. La început nu i-a dat prea mare importanță. Însă după 2 luni umflătura a devenit mai vizibilă și sensibilă la presiune, așa că tânărul s-a decis să meargă la medic. Acesta a încercat să scoată apa din umflătură cu ajutorul seringii, dar fără rezultat, așa că l-a trimis la spital pentru precizare de diagnostic, încercându-se diferite metode pentru îndepărtarea tumorii, dar toate fără rezultat.

Atunci G. a fost transferat la Spitalul teritorial unde tumoarea a fost îndepărtată prin operație. Rezultatul biopsiei a fost primit după câteva zile și era pozitiv, pentru cancer. Nici examenul hematologic nu a fost favorabil: ficatul, rinichii și splina prezentau o slabă funcționalitate. Ce se va întâmpla? S-a propus chiar amputarea piciorului. După un nou examen general asociat cu limfogrofie, când s-a constatat în mod categoric cancer limfatic, nu a mai putut fi vorba de amputare. S-au aplicat 20 de iradiatii și 5 injecții la 10 zile, dar G. s-a simțit tot mai rău. Se apropia Crăciunul. După părerea medicilor, G. mai avea de trăit cel mult 3 luni. De aceea i-au permis să petreacă Sărbătorile acasă. În aceste zile, G. a fost vizitat de către familia H., un unchi și o mătușă, cărora metoda reflexoterapiei le era bine cunoscută.

Când au aflat cât de gravă este situația nepotului au insistat ca G. să înceapă imediat să-și facă masaj. Dar G. trebuia să se întoarcă la spital pentru circa 20 de iradiatii, deși acestea nu-i aduceau nici o ameliorare.

În această situație, domnul și doamna H. l-au căutat pe profesorul clinicii. l-au spus despre masaj și că doresc să încerce acest tratament. După multe tratative li s-a dat permisiunea să-l ducă pe G. acasă.

Așa i s-a făcut lui G. ieșirea din spital și el a ajuns la mine pe data de 7 ianuarie 1972. Coapsa și regiunea inghinală care au fost radiate erau în parte deschise și supurau. Starca generală era cât se poate de proastă. Confirmarea am avut-o la examinarea zonelor reflexogene - fiecare punct important era extrem de dureros. Mai ales punctele limfatice. Acolo unde în mod normal trebuia să fie o adâncitură, se afla o ridicătură.

G. a fost masat zilnic timp de 2 ore: 60 de minute la punctele limfatice, alte 60 de minute la punctele rinichilor, suprarenalelor, ureterului, vezicii - precum și ale capului, stomacului, duodenului, ficatului, colecistului și splinei. Alimentatia a fost schimbată în mod radical (vezi cap. XII). Toate tabletele și fiolele au fost aruncate la gunoi. Ca tratament reconfortant s-au prescris 3 linguri de polen pe zi.

Rănille coapsei au început să se vindece. Tot timpul lui G. i s-au făcut probe de laborator și s-a putut constata o ameliorare a hemogramei. Și exact după 3 luni a sosit și ziua bucuriei, când în sânge nu s-a mai putut constata prezența celulelor canceroase.

Astăzi, G. este sănătos și pe deplin capabil de muncă. De 2 ori pe săptămână își mascază timp de 20 de minute în mod profilactic, punctele limfatice.

2. SPLINA

Situare

Lungimea splinei este de aproximativ 12 cm, lățimea de 8 cm, iar grosimea de 3 cm, aceasta fiind situată între rinichiul stâng, stomac și colonul transversal.

Funcția

Splina, are aspectul unei glande limfatice mărite. Funcțiile ei sunt:

1. Producerea limfocitelor și a anticorpilor.
2. Filtrarea sângelui și distrugerea globulelor roșii îmbătrânite.
3. Înmagazinarea sângelui.

Zona reflexogenă

Se află pe partea stângă a tălpii piciorului, sub zona reflexogenă a inimii (vezi figura 34).

Stări patologice

- ☐ prea puțină hemoglobină;
- ☐ lipsă de substanțe defensive;
- ☐ junghiuri.

Cazuistică

● O tânără doamnă de 30 de ani, S.R., se afla în tratament medical, pentru ameliorarea funcției splinei. De mai multe săptămâni suferea de dureri în partea superioară stângă a abdomenului. Hemograma denota o stare patologică gravă: hemoglobina 50 % (valoarea normală fiind 90-100 %); hematii 2,8 milioane (normal 4,5 milioane), viteza de sedimentare cu valori mărite. După ce toate medicamentele folosite nu au dus la nici o ameliorare, profesorul a sfătuit-o să consimtă extirparea splinei. Totuși, întâmplarea a făcut că d-na R. a auzit tocmai în această perioadă de reflexoterapie. Ea a arătat imediat pentru acest tratament un viu interes. Așa a ajuns la mine. Picioarele ei mi-au relevat în ce stare se afla. Nu numai splina fusese tulburată, ci toată rețeaua limfatică. Pe deasupra și tractul gastro-intestinal împreună cu ficatul și colecistul (constipație timp de 19 zile), rinichii, ureterul, vezica, precum și capul (migrenă), ceafa, ovarele.

D-na R. a aruncat la gheață toate medicamentele. La început s-a lăsat masată de 2 ori pe săptămână, timp de o oră. Acasă își masă zilnic timp de 30 de minute picioarele. După 2 săptămâni a dispărut junghiul la splină și s-a simțit mai bine. Această ameliorare s-a oglindit și în hemogramă; după 5 luni și jumătate aceasta a prezentat următoarele valori: hemoglobină 82 %, adică 32 % în plus față de primul rezultat, hematii 4,1 milioane, adică cu 1,3 milioane în plus față de rezultatul primelor analize. Viteza de sedimentare normală.

Extraordinar!

Și astăzi nu numai hemograma d-nei R. este în ordine, ci întregul ei organism.

Iată o caracterizare făcută de ea însăși: "Niciodată în toată viața mea nu m-am simțit mai bine ca acum".

● R.N., un ștrengar de 12 ani, era bun la gimnastică, am putea spune chiar foarte bun. Însă nu putea să fugă pe distanțe mari. După câteva minute de alergare îl apuca un junghi în partea stângă și era nevoit să abandoneze. Am bănuțit numaidecât că este vorba despre o tulburare la

nivelul splinci. Bănuiala s-a dovedit a fi justă. Cum am apăsât punctul reflexogen al splinei, R.M. a scos un țipăt. Anamneza a dat la iveală o leziune produsă în timpul alergării cu schiurile cu un an în urmă, căreia nu i-a dat importanță. După masajul zilnic pe o perioadă de 2 săptămâni, splina a revenit.

3. AMIGDALELE

Amigdalele gâtului și ale faringelui sunt un aglomerat de țesut limfatic. Menirea lor este de a da substanțe defensive în caz de infecții, ale gâtului și faringelui.

Deci, amigdalele nu sunt nefolositoare și trebuie bine gândit înainte de a le extirpa. Căci, de multe ori operația nu este binevenită. Deși, omul respectiv nu se mai îmbolnăvește de amigdalită, totuși în multe cazuri laringele devine sediul a diferiți agenți patogeni.

Există o zonă reflexogenă pentru amigdalele dureroase, tumefiate și puroiate. Vă veți mira în cât de scurt timp masajul își face efectul. Câte 5 minute la fiecare picior și pacientul dvs se va simți mai bine. Nu e un lucru anevoios. Încercați-l!

Zona reflexogenă

Zona amigdalelor faringiene se găsește pe partea dreaptă a celor două degete mari ale picioarelor, în stânga și în dreapta tendonului (vezi figura 45).

CAPITOLUL VII

GLANDELE HORMONALE

1. HIPOFIZA

Situare

Hipofiza se găsește în partea inferioară a creierului.

Menire

Ea este glanda hormonală cea mai importantă care guvernează:

- glanda tiroidă
- glanda suprarenală
- glandele sexuale (testiculele - ovarele)

Hipofiza produce hormoni creșterii și altele.

Zona reflexogenă

Se află la piciorul stâng și drept (vezi figura 4).

2. GLANDELE SUPRARENALE

Situare

Cele două glande suprarenale sunt poziționate deasupra celor doi rinichi având aspectul a două capșoane. În țesutul lor se poate deosebi o zonă corticală și una medulară. Fiecare dintre acestea produce hormoni diferiți.

a) **Medulara glandei suprarenale** produce adrenalina. Aceasta este necesară pentru travaliul muscular al inimii, determină ritmul cardiac și dă indicații pentru distribuirea corectă a sângelui în corp. Învieorează metabolismul, intensifică metabolismul bazal, ceea ce are drept consecință o producție mărită de căldură.

Stări patologice

- Artimii cardiace
- Stări de leșin

Exemplu de aritmie cardiacă

• Preotul P. a suferit ani de zile de tulburări grave ale inimii. În diferite stațiuni balneare a putut să se bucure de o ameliorare, dar numai pentru un timp scurt.

Când l-am întâlnit, pentru prima dată pe d-l P. el avuse până atunci 25-35 de accese pe zi în care își pierde cunoștința pentru scurt timp, ceea ce i-a provocat accidente cu leziuni. Devenise dependent de bucătăreasa sa, care-l acompania pretutindeni, căci nu se știa niciodată când anume se putea produce un asemenea acces.

Ce prezentau zonele reflexogene?

Zona reflexogenă a inimii a arătat o stare relativ bună, însă cea a rinichilor și în special a suprarenalelor a lăsat mult de dorit. De aceea era de presupus că inima preotului P. era perfectă, din punct de vedere organic, dar lăsa de dorit celelalte organe.

De aceea i-am masat în mod special suprarenalele, rinchiile, ureterul, și vezica, 20 de minute la fiecare picior. Bucătăreasa m-a observat în acest timp cu atenție, pentru a continua masajul acasă. După o săptămână l-am revăzut. Îi mergea mult mai bine după primul masaj, iar numărul acceselor scăzuseră de la 30 la 5 pe zi.

b) **Corticala suprarenalei** - produce hormoni corticoizi, din care cortizonul este cel mai cunoscut. Acești hormoni au rol antiinflamator și stimulează producția limfocitelor. Reglează metabolismul substanțelor minerale, prefabrică hormonii sexuali și influențează creșterea.

Stări patologice

-Lipsa corticoizilor conduce la:

- reumatism
- astm bronșic
- inflamația articulațiilor

Zona reflexogenă

Se găsește exact deasupra zonci rinichilor, într-un strat foarte profund. Suprarenala dreaptă se află la piciorul drept, iar suprarenala stângă se află la piciorul stâng.

3. GLANDELE PARATIROIDE

Situare

Cele patru paratiroide au mărimea și forma asemănătoare lintei. Ele se află în spatele tiroidei.

Menire

Producția hormonului paratiroidian care reglează metabolismul calciului.

Zona reflexogenă

Se află pe marginea interioară a piciorului, exact înaintea articulației degetului mare, nu pe talpa piciorului, nici pe marginea laterală, ci exact pe cantul de trecere de la talpă la pareta laterală a piciorului (vezi fig. 13).

Stări patologice

Hiperfuncția și hipofuncția. Masajul reglementează ambele tulburări.

1. **Hiperfuncția** este foarte rară și provoacă tulburări ale sistemului osos.

2. **Hipofuncția.** Se crede că oamenii de azi mor în general, din cauza unor calcificări exagerate, dar tocmai contrariul este adevărat, ei mor din cauza unor decalcificări exagerate.

Cu ce s-ar putea remedia această stare?

Prin înghițirea de tablete de calciu? Aceasta poate ajuta pentru moment, dar nu rezolvă cauza. Hrana noastră de toate zilele conține destul calciu chiar dacă nu bem lapte, doar că paratiroidele lucrează defectuos, așa că elementul calciu necesar în organism este eliminat fără a fi folosit.

La ce servește calciul în organism?

- Pentru construirea substanței osoase, a dinților, a unghiilor.
- Pentru activitatea musculară.
- Pentru coagularea sângelui.
- Calciul influențează permeabilitatea vaselor sanguine.
- Pentru procesul de vindecare în caz de inflamații și de infecții.

Stări patologice cauzate de lipsa de calciu:

- unghii casante,
- dinți cariati, oase poroase,
- senzații de oboseală,
- constipație,
- crampe ale gambei, ale piciorului (cârcei),
- spasme musculare (migrene, mâini și picioare reci), vânătăi chiar în cazuri de loviri ușoare,
- insomnii.

Exemple

● Un bătrân fotograf mi-a povestit că se trezește noapte de noapte din cauza cârceilor. Ce ar putea face pentru acest lucru?

I-am atras atenția asupra importanței zonelor reflexogene ale paratiroidelor. De atunci el măscăză în mod regulat și cu mult succes aceste zone înainte de culcare. Începând de la primul masaj el nu a mai fost trezit niciodată de acești cârcei neplăcuți.

● O soră de spital, din Austria, abia putea să mai meargă. Picioarele ei erau rigide și mâinile îndoite și țepene. Nici cu cel mai mare efort nu le-ar fi putut desface. Am întrebat-o dacă știe cât calciu are în sânge. Răspunsul a fost negativ. Zona reflexogenă a paratiroidelor s-a arătat deosebit de dureroasă, ceea ce mi-a dat siguranța că lipsa calciului nu a fost una din cauzele principale ale stării acesteia. De aceea am masat-o pe sora M, la nivelul zonei reflexogene la ambele picioare câte 10 minute. Rezultatul a fost extraordinar. Pentru prima dată după mult timp a putut să-și deschidă mâinile încet și cu precauție. Ce bucurie! Ziua următoare a cerut în spital să i se determine conținutul de calciu din sânge. Rezultatul era mai rău decât m-aș fi putut aștepta. Era mai puțin de jumătate din valoarea normală! După două săptămâni, timp în care masajul a fost făcut zilnic, s-a făcut un nou control, conținutul calciului s-a ridicat la 9,6 mg%, adică la ceva mai puțin decât valoarea normală, și sora M. s-a simțit mai bine.

● Doamna G. suferea de constipație, dar intestinele, făcând abstracție de duoden, nu arătau zone tulburate. De unde atunci această inerție? Poate din lipsă de calciu? După ce a masat primul picior 5 minute, d-na G. s-a scuzat și s-a sculat să meargă repede la...toaletă.

4. GLANDA TIROIDĂ

Situare

Glanda tiroidă constă în doi lobi așezați în forma unui scut deasupra laringelui.

Menire

Reglarea metabolismului, adică a proceselor de ardere din corp (metabolismul bazal). Tiroida

este în mare măsură dependentă de funcția hipofizei. Ea are nevoie pentru o funcție normală de o anumită cantitate de iod.

Zona reflexogenă

Se află pe talpa piciorului între oasele metatarsiene unu și doi, în jurul premontoriului ce corespunde articulației metatarso-falangiene. Trebuie masate amândouă picioarele (vezi figura 12).

Stări patologice

- Hiperfuncțiune
- Hipofuncțiune
- Gușă

1. Hiperfuncțiunea: excitabilitatea crescândă a sistemului nervos însoțită de slăbire, transpirație, căderea părului și tahicardie (boala lui Basedow).

2. Hipofuncțiunea: metabolism încetinit, ceea ce are ca urmare corpolența (îngrășarea) și mișcări greoaie.

3. Gușă: o proliferare a țesuturilor tiroidiene

Exemplu

O doamnă din Germania a suferit mult timp de gușă. Din această cauză purta și pe timpul verii haine închise la gât, iar iarna numai pulovere cu gulere răsfrânțe. Prin masajul zonei reflexogene, gușă a început să se micșoreze, iar după 7 luni a dispărut.

CAPITOLUL VIII

ORGANELE SEXUALE

A. ORGANELE SEXUALE FEMININE

1. Ovarele și trompele

Situare

Ambele ovare sunt prinse pe părțile laterale ale cavității pelviene. Au aproximativ o lungime de 3 cm și forma unor discuri ovale ce conțin aproximativ un milion de ovule, din care în cursul vieții se maturizează și devin apte pentru fecundare aproximativ 400.

Trompele sunt niște tuburi musculoase lungi de circa 12 cm; un capăt se află în apropierea ovarului, iar celălalt se prinde în colțul superior al uterului.

Menire

Producția de hormoni (2/3 hormoni feminini și 1/3 hormoni masculini).

Organ de reproducere.

Ciclul menstrual. În ovare se găsesc grupări mici de celule așa-zisele folicule, fiecare foliculă conținând un ovul imatur. Sub influența hipofizei se dezvoltă în ambele ovare mai multe folicule, iar în aproximativ a 7-a zi a ciclului menstrual, una din folicule începe să predomine continuând creșterea, pe când celelalte regresează. Între a 12-a până la a 15-a zi, hipofiza revarsă în sânge un hormon care provoacă spargerea pieluței exterioare a foliculului. Acest proces se numește ovulație. Ovulul este eliminat din ovar și ajunge la pâlnia trompei. În timpul cât ovulul trece prin trompă, ceea ce durează circa 10 zile, acesta poate fi fecundat. După ce ovulul a ajuns în uter se incubează acolo. Dacă fecundația nu s-a produs, atunci mucoasa uterului este eliminată: începe menstruația.

Zonă reflexogenă (ovarele și trompele)

Zonă reflexogenă (vezi fig.36) se află în partea exterioară a călcâiului. Ovarul drept și trompa dreaptă la piciorul drept, iar ovarul stâng și trompa stângă la piciorul stâng.

Dureri menstruale

Masajul acestei zone reflexogene (vezi fig.37) aduce o relaxare a părții inferioare a abdomenului (pântecului) și ajută durerilor menstruale. Se mai recomandă masajul musculaturii gambi în partea exterioară a gambelor.

Stări patologice:

- dureri la ovulație,
- dureri menstruale,
- cicluri neregulate,
- sterilitate,
- chisturi.

Cazuistică

Dureri în timpul ovulației și în timpul menstruației

● Cu începerea primului ciclu, domnișoara M. a trebuit să suporte dureri ale abdomenului. Durerile menstruale au fost atât de intense încât era nevoită să stea la pat 4 zile. Acest lucru se repeta la fiecare 4 săptămâni. Fără calmante nu putea să reziste, iar medicul ei s-a văzut de multe ori nevoit să-i administreze injecții antispastice. Durerile abdominale nu erau prezente numai în timpul menstruației, ci și în timpul ovulației, așa că mai era necesar să stea la pat și alte două zile.

Din această cauză d-ra M. a avut mereu dificultăți la locul de muncă, pentru că nici unui patron nu-i convenea ca secretara lui să lipsească în fiecare lună câte 7 zile. Atunci d-ra M. "a găsit" reflexologia. Zonele reflexogene ale ovarelor și ale uterului abia puteau fi atinse, atât de dureroase erau. D-ra M. a început să facă masaj câte 5 minute pentru fiecare trompă, 5 minute pentru ambele zone reflexe ale uterului și câte 5 minute în zonele indicate pentru dureri menstruale.

La următoarea ovulație lucrurile au mers mult mai bine; în orice caz d-ra M. nu a mai fost nevoită să lipsească de la lucru.

În timpul perioadei menstruale ce a urmat, durerile au fost suportabile. Ea a rămas acasă numai în prima zi a ciclului. La ciclul următor ameliorarea a fost și mai pronunțată, iar în ciclurile următoare a ajuns la vindecare.

Astăzi d-ra M. nu mai are dureri. Zonele reflexogene nu mai prezintă depozite și sunt masate din când în când în scop profilactic.

Ciclu neregulat (exemplu)

Din cauza unui șoc (moartea tatălui), la d-ra H. s-a declanșat prima menstruație. A doua perioadă menstruală nu s-a produs, decât după 6 luni. La o fată tânără, ciclurile neregulate, nu au o mare importanță. Dar când d-ra H. a ajuns la 21 de ani și ciclurile ei prezentau o mare oscilație (între 29 și 45 de zile) s-a hotărât să meargă la medic. Acesta i-a prescris tablete hormonale. Cât timp lua tablete totul mergea bine; la fiecare a 27-a zi a perioadei începea o nouă menstruație. După terminarea tratamentului timp de 3 luni lucrurile au mers bine, după care au început din nou dereglările. Să meargă din nou la medic? Să ia din nou tablete cu hormoni? Oare prin aceasta nu se distruge propriul ei mecanism de producție hormonală? D-ra H. a început să bea ceaiuri, dar fără rezultat.

Atunci cineva a sfătuit-o să facă masajul zonelor reflexogene. Dar nu s-a decis imediat. Însă conform proverbului "încrederea moarte nu are", a început să facă masaj.

În fiecare zi își masa cel puțin 30 de minute la fiecare picior zonele reflexogene ale ovarelor și uterului. Efortul a fost răsplătit. După 20 de zile s-a arătat fluxul menstrual. D-ra H. a continuat masajul și a putut să obțină un ciclu regulat de 30-32 zile.

Sterilitatea (exemplu)

● O tânără pereche își dorea foarte mult un copil, dar dna R. nu putea rămâne însărcinată. Având în vedere că dna R. suferise de o inflamație - anexită, s-a bănuat că handicapul trebuia să fie la nivelul trompelor. Prezentându-se la un ginecolog acesta nu a putut constata nimic special. A sfătuit-o pe dna R. să-și facă o dilatație a trompelor. Această intervenție s-a făcut

la clinică și dna R. s-a întors acasă plină de speranță.

Soțul s-a supus și el unei examinări minuțioase, dar era perfect sănătos.

După un an de tratament dna R. nu a rămas însărcinată. Perechea a început să se împace cu gândul că va rămâne fără urmași. Dar o cunoștință le-a recomandat reflexologia. Au început un masaj asiduu și zilnic al tuturor punctelor slabe, printre care cca. 10 minute zonele ovarelor, trompelor și uterului. Starea generală de sănătate a ambilor soți s-a ameliorat în mod vizibil, așa că ei au început să speră că se va instala o sarcină.

După un an și jumătate de la începerea masajului dna R. nu a mai avut menstruație. O întârziere? Sau poate totuși...? Dna R. s-a dus la medic, care i-a confirmat speranțele. Sarcina a decurs normal și părinții sunt mândri că au un băiat sănătos.

2. Uterul și vaginul

Situare

Uterul prins prin ligamente, se află între vezică și rect. Acesta este un organ cavitătar piriform (formă de pară) muscular, format dintr-un corp și col. Corpul este aplecat înainte, iar colul înbucă în vagin un tub muscular dilatabil.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a uterului (vezi fig. 50) se află în partea interioară a călcâielor. Deasupra călcâiului este locul colului uterin. Zona reflexogenă a vaginului (vezi fig. 51) se întinde în partea interioară a călcâiului spre zona reflexogenă a uterului.

Stări patologice

- Flux slab cauzat de debilitate sau infecții;
- Dureri menstruale;
- Schimbarea poziției uterului, cauzată de slăbiciunea ligamentelor: uterul "cade" înainte și poate apăsa vezica;
- Mioame cauzate de staza limfatică.

Cazuistică

Miom

• Dna S. obișnuia să-și facă controale anuale la ginecolog. Într-o zi, aceasta a constatat un miom al uterului de mărimea unei portocale. Dar, pentru că dna S. nu avea tulburări - nu i s-a făcut o intervenție operatorie. În anii următori, din controalele medicului, a reieșit că pacienta nu mai avea nimic, pentru că dna S. și-a făcut un masaj al uterului și al zonelor limfatice, de trei ori pe săptămână, timp de 6 luni.

3. Sâni

Până la cca. 12 ani sânul femeiesc nu se deosebește de cel bărbătesc. Odată cu maturizarea ovarelor, sângele este inundat de hormoni, care provoacă dezvoltarea sânilor.

Sânul este în esență un corp glandular compus din 15-20 glande lactee, din grăsimi și țesut conjunctiv. Aproximativ în mijlocul sânelui se află mamelonul înconjurat de o zonă de culoare închisă. În mamelon se află "conductele" de lapte.

Menire

Transformarea sângelui în lapte.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă (vezi fig. 43) a sânelui drept se află la piciorul drept, iar a celui stâng la piciorul stâng. Aceste zone se află pe dosul piciorului între al doilea, al treilea și al patrulea os metatarsian.

Stări patologice

- Stază în mod special înaintea perioadei menstruale,
- Chisturi.

Cazulistică

• Într-o seară dna H. m-a chemat la telefon. Era disperată. "Am cancer la sân". M-am dus în aceeași seară la ea.

Cu 10 zile în urmă a observat pentru prima dată, la partea exterioară a sânelui, un nodul dureros la presiune. Starea s-a accentuat și o dată cu ea și durerile. De 24 de ore sânul se tumefiase considerabil, iar medicul, după ce i-a inspectat și i-a palpat sânul, a declarat: "cancer mamar!" El a sfătuit-o pe dna H. să-și facă imediat amputația sânelui. Prima sarcină a mea era cum s-o liniștesc pe această femeie. Am încercat să-i explic: "cancerul nu poate fi diagnosticat printr-o simplă palpăre". Eu însumi nu credeam că avea cancer, ci mai degrabă niște chisturi. Examinarea piciorului a dat următorul rezultat:

1. La piciorul stâng o zonă reflexă a sânelui foarte dureroasă.

2. Zona glandelor limfatice dureroasă (chisturile își au originea întotdeauna în staze limfatice).

3. Zona reflexogenă a ovarului stâng foarte dureroasă (datorită faptului că din punct de vedere hormonal sânul este în dependență cu ovarele).

Am început deci să masiez intensiv aceste trei puncte, aproximativ 45 de minute iar dnei H. i-au dispărut nodulii.

În dimineața următoare dna H. m-a chemat la telefon: "Închipuiți-vă, tumoarea a dispărut! Ce să fac acum?"

Am sfătuit-o să continue masarea zonele reflexogene. Dna H. s-a consultat cu un alt medic. Diagnosticul acestuia suna: "chisturi". Dar dna H. continua să se întrebe dacă nu are totuși cancer.

Pentru a se liniști s-a dus la un al treilea medic, care și el a pus diagnosticul: "chisturi". Dna H. nemulțumită s-a dus la un al patrulea medic. Aici i s-a spus același lucru, că este vorba de chisturi, care pot fi operate fără prea mare dificultate. Dna H. a consimțit și temenul de operație a fost fixat pentru săptămâna care urma.

În cele 6 zile care-i mai rămăseseră până la operație, dna H. s-a îngrijit să amelioreze starea zonelor reflexogene. Ea și-a făcut un masaj zilnic timp de 30 de minute.

Operația a decurs fără probleme și cicatrizarea a fost rapidă.

Dacă dna H. ar fi avut răbdare, operația ar fi putut fi evitată, căci printr-un masaj se obțin următoarele: o irigare sanguină mai bună a sânelui, ceea ce provoacă o circulație mai bună a limfei. Prin aceasta, stazele limfei și chisturile regresează.

Chiar în cazuri de chisturi operate se recomandă masajul zonelor reflexogene, prin care se poate evita o operație ulterioară. Căci în cazul când zonele reflexogene nu sunt libere, se formează mereu staze în sân și foarte probabil că se pot dezvolta alte chisturi.

B. ORGANELE SEXUALE MASCULINE

1. Penisul

Penisul este alcătuit din: rădăcina, corpul și glandul penisului. Glandul este acoperit cu un pli cutanat, mobil, numit prepuț. Partea principală a trunchiului este formată din corpul cavernos, care în timpul erecției se umple de sânge și întărește organul. Prin partea inferioară a penisului trece uretra.

Zonele reflexogene corespund zonei reflexogene a vaginului (vezi fig. 51.)

2. Testiculele

Testiculele se dezvoltă în timpul vieții embrionare în cavitatea abdominală a embrionului. Puțin timp înaintea nașterii, ele coboară prin canalul inghinal în scrot. Mărimea acestor glande este la adult de cca. 36 mm.

Menire

- producerea hormonilor sexuali masculini;
- producerea spermatozoizilor.

3. Epididimele

Sperma ajunge printr-o serie de canalicule (canale mici) de la testicule la epididim, care este o formație alungită ce se află deasupra testicolului.

Menire

- completarea maturizării spermatozoizilor;
- înmagazinarea spermăi.

4. Ductul spermatic

Ductul spermatic este un tub musculos de o lungime aproximativă de 40 mm, care pornește de la epididim. El intră în ambele părți în scrot, în sus spre canalul inghinal, trece prin prostată și se îmbucă în uretră.

Zonele reflexogene ale testiculelor, epididimelor și ductelor spermaticice, se află în partea exterioară a călcâiului, în locul corespunzător ovarelor și trompelor (vezi fig. 36).

Stări patologice

- inflamații
- blocare
- impotență
- criptorhidrie (când testicolul nu a coborât în abdomen)

Exemplu

• Dl T. a simțit într-o bună zi o durere ușoară în testicolul stâng. Examinându-se, a constatat o mică tumefiere. Va trece, s-a gândit el. Din păcate însă nu s-a întâmplat așa, căci

a doua zi a fost mai rău și a treia zi și mai rău.

Durera s-a extins și asupra ductului spermatic și testicolul stâng s-a umflat devenind dublu; atunci dl T. s-a dus la medic. Acesta i-a dat tablete care ar fi trebuit să combată inflamația. Totuși starea lui nu s-a schimbat. Timp de 4 luni a stat cu testicolul blocat, până când a aflat de terapia reflexogenă. La început era sceptic, spunând: "dacă apăsai așa tare pe oase, desigur că doare". Însă eu i-am dovedit contrariul apăsând pe zona testicolului drept care aproape nu i-a provocat nici o durere. Dl T. a început atunci să-și maseze zilnic această zonă, timp de aproximativ 5 minute. Durerea au cedat încetul cu încetul și tumefierea a dispărut. După trei săptămâni testicolul și-a recăpatat mărimea lui normală. Dl T. este de atunci un susținător entuziast al reflexoterapiei.

Tulburări ale potenței

- Dl și dna N erau căsătoriți de 2 ani și trăiau fericiți. Din păcate însă, viața lor intimă era stânjenită, căci tânărul soț suferea de tulburări ale potenței. Examenul medical a pus diagnosticul de varice la testicolul drept. Cu alte cuvinte, irigația sanguină a testicolului era greoaie. Ca singură posibilitate terapeutică i s-a indicat operația.

Mama dlui N. care avusese deja câteva succese prin masarea zonelor reflexogene, își sfătui fiul să încerce cu această terapie. El a fost de acord. A început să maseze toate punctele slabe și în special zona reflexogenă a testicolului drept.

La început starea lui generală s-a ameliorat. I-a dispărut senzația de oboseală pe care o simțea de obicei (de dimineață până seara). Acum se simțea voios chiar seara după terminarea lucrului (a activității zilnice). După un masaj pe perioadă de cinci luni de zile, dl T. nu a mai avut greutăți în raporturile lui intime. Doamnă, ajută! Căci în fiecare căsnicie se poate ajunge, mai devreme sau mai târziu, la asemenea cazuri, la încordări și crize, ceea ce nu mai este cazul familiei T.

Tulburările de potență (putere sexuală), depind deseori de starea generală; de aceea este de mare importanță un tratament reconfortant al circulației sanguine, al stării nervoase și al metabolismului.

5. Prostata

Prostata este o glandă în formă de castană, situată în partea inferioară a vezicii urinare. Ea îmbrățișează partea posterioară a uretrei. Prostata produce un lichid asemănător cu laptele, care se asociază expulsiei spermei.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă se află în partea interioară a călcâiului, corespunzătoare zonei uterului (vezi fig. 50).

Stări patologice

O tumefiere a prostatei, sau tulburări inflamatorii care îngreunează trecerea urinei prin ureter.

Cazuistică

- Până la vârsta de 28 de ani, dl B. nu a știut nimic despre ce înseamnă nevoia frecventă de urinare, care te scoală noaptea din somn. Situația lui s-a înrăutățit cu timpul. După ce a

trecut un an, dl B. a trebuit să se ducă la toaletă de 5 ori pe noapte. În acest condiții a ajuns la medic. Acesta a constatat o tumefiere a prostatei și i-a prescris medicamente, deoarece la această vârstă operația nu era indicată. Medicamentele, din păcate nu prea l-au ajutat și de aceea dl B. a încetat să le mai ia.

Tulburarea a ținut 3 ani, până când dl B. a aflat despre reflexoterapie. A început să-și maseze punctul respectiv 5 minute zilnic la fiecare picior. Rezultatul a fost uluitor. Deja, după câteva zile el s-a sculat noaptea odată sau de două ori și după trei săptămâni a putut să doarmă toată noaptea. Dl B. are acum 40 de ani și de atunci nu a mai avut necazuri cu prostata.

- Într-o bună zi, dl L. a constatat prezența sângelui în urină.

Neliniștit de acest fapt a cerut în zilele următoare o analiză a urinii. Rezultatul a fost negativ. Se părea că este vorba de o tulburare trecătoare.

La scurt timp dl L. a făcut o excursie. Întorcându-se acasă a văzut că urina avea din nou urme de sânge, și mai mult decât prima dată. Pe lângă aceasta, el simțea și o usturime în uretră. De aceea el se sfătui cu medicul casei. Acesta l-a trimis la un specialist.

Prezența sângelui în urină s-a făcut tot mai accentuată. Când dl L. și-a descris simptomele urologului, acesta s-a gândit numai deocădată la prostată. La obiceșia dlui L. "dar eu nu trebuie să urinez niciodată noaptea" medicul i-a răspuns: "Acest lucru este necesar. Boala are mai multe variante. În orice caz se mai poate face o radiografie". Radiografia a confirmat bănuiala medicului, acesta indicându-i tratament operatoriu. Dl L. a cerut timp de gândire, neputându-se împăca cu această idee.

Ajuns acasă i-a relatat soției ceea ce îi spusese medicul. Soția i-a spus îngândurată: "Poate ar trebui să-ți povestesc ceva..." și i-a povestit tocmai ceea ce auzise de la o vecină: "Omul posedă la tălpile picioarelor zone reflexogene". Ca urmare a acestei convorbiri dl L. m-a rugat să-i expun explicit această metodă.

Am fost gata să-i arăt punctul reflexogen. "Nu cu unghia" mi-a replicat și a început să țipe. Dar nu era unghia în joc, ci punctul reflexogen era plin de depuneri, așa că presiunea masajului asupra cristalelor de acid uric a declanșat această acută durere. L-am convins pe dl L. iar el, un om al faptei, s-a pus pe treabă: zilnic 5 minute masaj la fiecare picior. Senzația de usturime în uretră a dispărut; iar sângele nu a mai fost prezent în urină, imediat după prima masare.

După 2 luni dl L. s-a prezentat la medicul său, spunându-i: "Nu mai am nici un fel de tulburare". Urina a fost normală, iar radiografia a arătat că prostata era doar puțin mărită. Dl L. a continuat cu masajul până ce zona respectivă a fost eliberată complet de depuneri.

CAPITOLUL IX

APARATUL RESPIRATOR

1. LARINGELE

Laringele este alcătuit din 5 plăci cartilaginoase și formează împreună cu mușchii și coardele vocale, aparatul de fonajie.

Zona reflexogenă

Se găsește în corespondența articulației de bază a degetului mare spre al doilea deget al piciorului (vezi fig. 48). Se masează zonele ambelor picioare.

Stări patologice

- voce slabă.
- răgușeală până la afonie totală.

Cazuistică

• Dl C.T. se ocupa cu comercializarea articolelor unei firme. Deși foarte abil, avea mereu dificultăți cu vocea, în special pe seară după ce era nevoit să vorbească mult în cursul zilei. Deja se gândea să-și schimbe meseria, când i-a fost adus la cunoștință tratamentul reflexogen. Poate aceasta îl va ajuta, s-a gândit el - așa că într-o seară a venit la mine - foarte răgușit. Privirea mea s-a oprit imediat asupra pantofilor pe care îi purta. Erau eleganți, dar mult prea înguști pentru picioarele lui. Zona reflexogenă a laringelui era toată ziua sub presiune și, deci, prost irigată. Nu-i de mirare că organul respectiv nu putea funcționa normal. I-am masat timp de 5 minute zonele ambelor picioare și iată că vocea a revenit. Dl C.T. s-a mirat și a exclamat: "extraordinar!"

Și-a procurat pantofi mai largi și și-a continuat masajul punctelor reflexogene în fiecare zi. La început, vocea lui nu-și menținea timbrul toată ziua; într-o astfel de situație, el își masa imediat zona reflexogenă și vocea revenea la normal. Astăzi dl C.T. are vocea normală.

2. TRAHEEA, BRONHIILE ȘI PLĂMÂNII

Traheea, care are o lungime de aproximativ 13 cm, începe în partea inferioară a laringelui. La nivelul celei de a 5-a vertebre toracice ea se împarte în 2 bronhii principale: stânga și dreapta. Acestea pătrund în plămâni și se divizează până la cele mai mici entități ale veziculelor pulmonare, unde are loc metabolismul gazos.

Ce se întâmplă în timpul metabolismului gazos?

Oxygenul conținut în aerul inspirat se combină cu hemoglobina conținută în hematii și este dusă apoi în diferite țesuturi; cu aerul expirat se îndepărtează în schimb bioxidul de carbon și vaporii de apă.

Aerul inspirat conține în afară de azot, vaporii de apă și gaze nobile: 20,94 %, oxygen și 0,03 % bioxid de carbon; iar aerul expirat 16 % oxygen și 4 % bioxid de carbon.

În repaos, un om adult respiră de 16-20 de ori pe minut, adică pune în mișcare aproximativ 6 litri de aer. În efort această cifră crește. Respirația este controlată de centrul de respirație ce se află la baza creierului.

Zone reflexogene

Zona reflexogenă a traheii se află în zona regiunii bazinului limfatic (vezi fig. 48), masajul respectiv trebuie deci executat în acel loc. Zonele reflexogene la plămâni și bronhii se află pe tălpi, în corespondența articulațiilor metatarsiano-falangiene, partea dreaptă la piciorul drept, partea stângă la piciorul stâng (vezi fig. 14).

Stări patologice

- tuse
- bronșită
- pneumonie
- astm

Cazuistică

• P., un tânăr de 21 de ani, era chinuit încontinuu de tuse. Era o tuse seacă fără expectorație. Deoarece această nevoie de a tuși nu mai slăbea, s-a dus la medic. Examenul radiologic nu a demonstrat, însă, nimic patologic, așa că P. s-a dus acasă și a continuat să tușească.

După un an, P. s-a dus din nou la medic pentru a-și găsi alinare în suferința sa. I s-a făcut din nou radioscopie. Dar, pentru că fratele lui murise de tuberculoză, i s-a făcut și o reacție la tuberculină. Totul era normal. Când P. a întrebat medicul ce să facă, acesta i-a răspuns: "Încercați să vă lăsați de fumat!". Dar P. nu fumase niciodată; când i-a spus acest lucru medicului, acesta a dat din cap și a zis: "Veniți peste un an la control".

Trecuseră 10 ani și P. continua să tușească și ar fi tușit și astăzi dacă n-ar fi făcut cunoștință cu reflexoterapia. Causa principală a tusei erau pantofii. P. avea un picior lat, dar el purta pantofi eleganti și înguști. Din cauza presiunii continue s-a produs un blocaj al zonelor reflexogene pulmonare și bronhiale. Organele respective nu au fost bine irigate, ceea ce i-a provocat iritație și tuse.

Pantofii au fost imediat schimbați. După o masare pe o perioadă de 3 luni a început să se desprindă ceva din bronhii; timp de 2 săptămâni P. a expectorat o substanță groasă și gălbuie; o "marfă veche", acumulată în decursul multor ani, care a împiedicat buna funcționare a plămânilor și a bronhiilor.

Astm

• O femeie de 32 de ani suferea de astm. În fiecare an ea făcea cură de aer în munți. Acolo se simțea mult mai bine decât în oraș. Odihna în munți îi adusese o ușurare, dar boala nu se vindecase.

Când am văzut-o prima dată pe dna K. și am comprimat zonele reflexogene, mi-am dat seama imediat că plămânii și bronhiile ei sunt bolnave. Ceea ce se întâmplă rar, ea a simțit o durere acută în aceste zone. Căci, în afara cazului purtării unor pantofi înguști, aceste zone nu sunt supuse unor tulburări prea mari, ele fiind masate mereu în timpul mersului.

Am explicat acest lucru doamnei K. Ea început să râdă: "Acum mi s-a făcut lumină" a exclamat ea, permiteți-mi să vă povestesc. Când eram la stațiune, obișnuiam serile să dansez, căci în timpul dansului dificultatea respiratorie înceta într-un mod curios. Când am povestit acest lucru medicului stațiunii, acesta a zâmbit spunând că bărbatii au asupra mea o influență

binefăcătoare, în timpul dansului. Nu este adevărat. Căsnicia mea a fost și este bună. Dar, acum am dezlegat enigma. În timpul dansului picioarele apasă altfel pe podea decât în timpul mersului: se apasă tocmai pe promontorul talpei, acolo unde se află și zona reflexogenă, care fiind mai bine irigată a provocat același lucru și la plămâni, precum și la bronhii, așa că durerea a încetat".

Dna K. a avut dreptate. Între timp ea și-a regularizat zonele reflexogene respective și poate respira liber și atunci când nu dansează.

• Cu 6 ani în urmă, dna W. a răcit și de atunci suferea de o tuse iritativă, mai ales când vremea se răcea. Acasă în odaia caldă tusea ceda. La fel și pe timp de vară, dna W. se putea bucura de sănătate.

Îndată însă ce se instalau zilele reci ale toamnei reîncepea și tusea. Acest an însă a fost mai rău. Medicul i-a prescris picături de tuse care i-au adus o oarecare alinare. Dna W. își dorea ca vara să vină cât mai repede posibil. Dar vai! De data aceasta nici vara nu i-a adus ameliorarea mult așteptată. Căldura i-a provocat dificultăți respiratorii. Starea generală s-a înrăutățit; a slăbit în greutate, de multe ori a petrecut nopți fără somn, căci cu cât stătea culcată în pat, nu primea aer. Medicul i-a prescris injecții și când starea i se înrăutățea, tablete cu cortizon. După tratament dna W. s-a simțit un timp mai bine, însă având în vedere că i se făcea un tratament simptomatic, dificultățile respiratorii au reînceput în curând din nou.

Simțindu-se destul de rău, o nepoată a venit la mine cu rugămintea să mă duc să-i văd mătușa. Am găsit-o pe dna W. respirând sacadat. I-am examinat piciorul și am constatat ce era de așteptat: o mare sensibilitate a tuturor zonelor reflexogene ale organelor mai importante, în mod special ale suprarenalelor (producere de cortizon), bronhiilor și glandelor limfatice. Am început masajul.

Dnei W. îi merge mult mai bine. Câteodată, rar, mai are dificultăți de respirație, dar fără să se poată compara cu ceea ce a fost. Doarme în mod normal și a luat în greutate câteva kg. Poate să se îngrijească și de gospodărie, și poate să facă chiar și excursii mai lungi.

În schimb, zilnic își masează zona reflexogenă.

Toate zonele ei reflexogene au ajuns să fie normalizate, cu excepția suprarenalor. Este însă sigur că ea va fi complet sănătoasă, după ce va reuși să îndepărteze și de aici toate depunerile.

CAPITOLUL X

ORGANELE DE SIMȚ

1. OCHII

Cei doi globi oculari se găsesc în cavitățile orbitale înconjurată de un țesut adipos. Mobilitatea lor este asigurată de 6 mușchi, care servesc, de asemenea, și pentru menținerea poziției acestora. Activitatea mușchilor se desfășoară sincronizat și simetric în așa fel încât ambii ochi să execute aceleași mișcări. Ghidarea mișcărilor se face prin intermediul a trei perechi de nervi cranieni.

În colțul superior extern al cavității orbitale se găsește glanda lacrimală. Această secreta lichidul lacrimal care este întins peste întregul țesut conjunctival prin mișcarea ploapelor, trecând prin canalele lacrimale în cavitatea nazală.

Zona reflexogenă

Zonele reflexogene: cea a ochiului drept se găsește la piciorul stâng, iar cea a ochiului stâng la piciorul drept.

Ele se găsesc în partea inferioară și laterală a primelor două falange ale degetelor 2 și 3 ale picioarelor, precum și la rădăcina acestor degete (vezi fig.8).

Stări patologice

- Orjeletul - o inflamație la nivelul rădăcinii genelor.
- Conjunctivită - roșeața sclerei, usturimea și mâncărimea ochiului.
- Inflamația sacului lacrimal (frecventă la sugari).
- Strabism - o stare patologică a mușchilor oculari, normală la copilul nou-născut, când coordonarea ochilor nu s-a stabilit încă.
- Cataractă - o opacizare a lentilei.
- Glaucom - o creștere a presiunii endooculare ducând la atrofia nervului optic și a retinei.
- Miopia.
- Presbiopia.

Cazuistică

• Un domn bătrân în vârstă de 82 de ani, m-a întrebat prin intermediul unor mediatori dacă se poate face ceva contra glaucomului. Bătrânului i s-a arătat unde se află zona reflexogenă a ochilor și i s-a atras atenția de legătura ce poate exista între această boală și starea rinichilor.

Era pensionar, deci dispunea de timp și mai avea și o fire deosebit de perseverentă, căci a fost capabil să-și maseze zonele reflexogene timp de trei ore pe zi.

După 10 zile mi s-a relatat despre starea lui. Se simțea mai bine. Înaintea aplicării masajului el nu putea distinge dacă semaforul de la intersecțiile străzilor era pe roșu sau pe verde. Acum el face această deosebire. La fel, înainte nu putea să citească ziarul nici cu lupa, dar acum și acest lucru a devenit posibil.

Dar, nu fiecare dispune de atâta timp și de multă perseverență.

2. URECHILE

Urechea este compusă din trei părți:

- urechea externă,
- urechea medie,
- urechea internă.

a) Urechea externă este compusă din trompa urechii, care are menirea să capteze undele sonore și să le conducă spre conductul auditiv extern. În acest conduct se află glanda sebacee.

b) Urechea medie este separată de urechea externă prin timpan. Aici se află cele trei osicioare: ciocanul, nicovala și scărița, care au menirea să transmită undele sonore până la urechea internă.

În urechea de mijloc se îmbucă și trompa lui Eustache, făcând o comunicare cu cavitatea naso-faringiană. Această trompă se deschide în momentul deglutiției și mai servește la egalizarea presiunii între cele două cavități.

c) Urechea internă. În ea se află labirintul, canalele semicirculare, melcul și nervul auditiv. Este un organ al auzului, precum și un organ al echilibrului.

Zonele reflexogene ale urechilor se încrucișează (9), urechea dreaptă o găsim la piciorul stâng și invers.

Aceste zone se găsesc în partea inferioară și laterală a primelor două falange ale degetelor 4 și 5 ale picioarelor, precum și la rădăcina acestor degete (vezi fig.9).

Stări patologice

- Inflamația catarală acută a urechii de mijloc și a trompei lui Eustache. Când avem guturai se inflamează și mucoasa trompei lui Eustache; ea se tumefiază împiedicând egalarea presiunii între cavitatea naso-faringiană și urechea de mijloc. Din această cauză presiunea aerului împinge timpanul prin conductul auditiv exterior, spre interior. Acest lucru provoacă o senzație de greutate, pocnituri în ureche și surditate.

Masând rațional zonele reflexogene ale urechilor și ale nasului se poate obține: o irigare mai bună a trompei lui Eustache, iar prin masarea simultană a punctelor limfatice și o producție mărită a substanțelor antitoxice menite să combată agenții patogeni. În acest sens inflamația catarală a trompei lui Eustache poate fi combătută în mod eficace.

Cazuistică

Otita medie

● Într-o zi dna O. m-a chemat la telefon să-mi spună că băiatul S.T. în vârstă de 8 ani, are febră și dureri puternice la urechea dreaptă, care secretă puroi.

Familia O. se pregătea pentru o călătorie în străinătate, iar acum acest plan părea irealizabil din cauza îmbolnăvirii lui S.T. Am liniștit-o pe dna O. sfătuind-o să-i maseze zonele reflexogene de 3-4 ori pe zi timp de 30 de minute și anume: la piciorul stâng pentru urechea dreaptă precum și toate punctele limfatice.

Dna O. mi-a urmat sfatul și S.T. s-a însănătoșit extraordinar de repede. După trei zile pleca cu restul familiei în călătorie. Otita medie, în aparență de mult vindecată, lasă urme în zonele reflexogene, urme ce pot fi găsite și după mulți ani. Aceasta denotă că există în ureche rămășițe patologice, cu toate că urechea nu doare, rămășițe care pot provoca mai

târziu tulburări.

- Am avut ocazia să controlez picioarele unui domn în vârstă de 48 de ani.

Starea lui generală era destul de bună. Însă după ce am apăsât zona reflexă a urechilor a tras imediat picioarele. În baza depunerilor pe care le-am pipăit, am bănuir cu o oarecare certitudine că acest domn a suferit de otită medie bilaterală.

Totuși m-a asigurat că nu a suferit niciodată cu urechile, că acestea erau sănătoase. După o săptămână l-am întâlnit din nou. Mi-a povestit că în dimineața zilei următoare, după ce i-am apăsât zonele reflexogene ale urechilor, s-a trezit cu perna plină de sânge și de puroi, care i-au curs din urechi. Mirat acesta și-a întrebat mama dacă în copilărie a suferit cu urechile. Aceasta i-a confirmat că la vârsta de 18 ani a suferit într-adevăr de otită bilaterală.

Acufene - adică vâjâituri în urechi.

Cauze posibile :

- nevrită a nervului auditiv,
- tulburări ale irigației sanguine,
- tensiunea sângelui mărită.

Cazulistică

Cu 20 de ani în urmă, dna L. a simțit, în momentul când s-a aplecat, o ușoară vâjâială în ureche; la scurt timp după ce a revenit la poziția dreaptă, vâjâiala i-a trecut. Ceva mai târziu a remarcat-o ori de câte ori a trebuit să se aplece.

Timp de 6 luni a fost în tratament medical pentru o afecțiune a cefei. Cu această ocazie a spus medicului și ceea ce a observat referitor la ureche. Medicul însă a evitat să intre în discuție, spunând: "Sunt informații nelalocul lor". Dar după un an de zile vâjâiturile s-au pronunțat și ea a îndrăznit să relateze din nou medicului. Acesta era de părere că e vorba de tulburări nervoase care pot fi tratate cu tablete. Dar tratamentul a fost fără succes. Starea dnei. L. s-a înrăutățit mereu, până când vâjâitura se făcea auzită de-a lungul întregii zilei. Atunci dna L. s-a consultat cu un specialist otorinolaringolog. Acesta după ce a examinat-o a ajuns la concluzia că este vorba despre o insuficientă irigare a sângelui. Dar prin această constatare el nu a putut să oprească evoluția bolii și vâjâielile au devenit permanente, până ce i-a fost adusă la cunoștință dnei L. metoda zonelor reflexogene. Când a venit la mine, o singură privire la picioarele ei m-a lămurit. Avea picioarele foarte late și în comerț nu existau pantofi de damă, pe măsura ei. De aceea era nevoită să poarte de decenii pantofi înguști. În pantof cel mai mult era presat degetul mic.

Iar zona reflexogenă a urechii se află tocmai aici. Degetul cel mic a fost prea puțin irigat și ca urmare și organul care-i corespunde, adică urechea. Dna L. a început să se maseze timp de 5-10 minute zilnic. În scurtă vreme a simțit o ameliorare, iar după un an de zile nu a mai simțit vâjâituri, decât în cazul unor mari depresiuni atmosferice.

Surditate

- Dl S. folosea de 12 ani un aparat auditiv. Dar acest aparat aduce și servicii și deservicii.

Căci într-o încăpere unde vorbesc simultan mai multe persoane, înțelegerea este îngreunată.

De aceea d-l S. a considerat "urechea a doua" ca un rău necesar dar ar fi făcut orice să scape de ea. Când un coleg de-al lui i-a recomandat reflexologia, a dorit imediat să încerce.

Își masa zonele reflexogene ale urechilor timp pe 5 minute pentru fiecare picior și încetul cu încetul a făcut progrese, așa că după un an a putut să converseze cu soția sa fără aparat.

2.a. Organul echilibrului

Situare: urechea internă

Zona reflexogenă

Tulburările echilibrului afectează femeile într-un procentaj mai mare decât bărbații. Cauza: pantofii înguști.

Zona reflexogenă se află pe dosul piciorului în imediata vecinătate a degetului mic, pe o fâșie lungă de 1 cm direcția înapoi (vezi fig.42). Se masează ambele picioarele.

Stări patologice

- amețeli cu ocazia sculării rapide;
- amețeli la învârtire, dans, în munți;
- rău de mare, cu ocazia călătoriei în automobil;
- agorafobie (frica de teren deschis, pe stradă);
- tensiune sanguină scăzută.

Cazuistică

• Tulburările de echilibru dădeau mari necazuri d-nei M. iar medicamentele nu o ajutau. Starea ei s-a înrăutățit încet, dar în mod progresiv. Nu mai îndrăznea să iasă pe stradă singură, căci mai căzuse de câteva ori. Plăcerea vieții ei era dansul, dar la aceasta renunțase de mult, îi era imposibil să se rotească.

Când trebuia să ridice un obiect de jos, făcea fel de fel de trucuri, ca să nu fie nevoită să se aplece. Era terorizată de frica de amețală, căci de multe ori i s-a întâmplat să vadă negru în fața ochilor.

Deja renunțase la orice speranță pentru vindecare. Însă un coleg de serviciu al soțului ei i-a recomandat reflexoterapia. Astfel a venit dna M. la mine. Starea ei generală era foarte precară.

Rinichii, suprarenalele, uterul și vezica aveau o activitate insuficientă; de aceea corpul ei era plin de toxine. Circulația sângelui era slăbită, capul slab irigat, aparatul digestiv deranjat. Din cauza pantofilor nepotriviți, urechea internă cu organul ei de echilibru era blocată și irigată insuficient cu sânge.

Pentru a schimba această stare de lucruri, trebuia început cu schimbarea pantofilor și cu dizolvarea depunerilor în zonele reflexogene. Această ultimă sarcină a fost dată soțului, care i-a făcut față cu multă sârguință. Tulburările au început să cedeze încetul cu încetul și astăzi, după ce a trecut un an, dna M. și-a redobândit sănătatea.

Și tensiunea arterială a mea a fost timp de 2 ani 90/60. De multe ori aveam amețeli, iar când mă aplecam mi se făcea negru în fața ochilor. După ce am făcut un masaj timp de 2 luni tensiunea arterială s-a urcat la normal, 120/70.

De atunci mă simt bine, stările de amețală țin acum de trecut.

CAPITOLUL XI

ARTICULAȚIILE

1. ARTICULAȚIA UMĂRULUI

Cele mai multe tulburări ale articulației umărului se regăsesc la femei. Tot din cauza pantofilor înguști. Tulburarea se face simțită de obicei la agățatul rufelor sau în timpul pieptănării: brațelor nu "le mai place" să stea în poziție ridicată. Leziunile articulației umărului nu sunt prea rare și în cazul în care zonele reflexogene sunt blocate, duc cu timp la artroză. Mai e de remarcat că articulația umărului este la rândul ei zonă reflexogenă a articulației soldului. Astfel că umărul bolnav poate cauza cu timpul, tulburări în articulația soldului.

Zona reflexogenă a umărului drept se află în talpa piciorului drept, iar cea a umărului stâng în talpa piciorului stâng, și anume între al patrulea și al cincilea os metatarsian, pe talpa piciorului până la articulația degetului mic (vezi fig. 10).

Cazulistică

- Dl F. avea aproximativ 65 de ani și suferea cu umărul drept. Articulația umărului era blocată de ani de zile, motiv pentru care abia își putea ridica brațul vreo zecă cm. Până acum orice tentativă de tratament eșuase. Eu însumi m-am speriat când i-am văzut piciorul. Deși am ținut în mână până acum câteva mii de picioare, așa ceva nu mi-a fost dat să văd. Nu numai degetul mic fusese deplasat de la locul lui și împins sub degetul 4, dar și osul metatarsian 5 se afla sub osul metatarsian 4. Nu-i de mirare că umărul din aceeași parte se bloca. Dl F. a recunoscut că obișnuia să poarte pantofi cu vârful ascuțit, cum cerea moda. Asta a fost cauza tulburărilor de care suferea. I-am masat energic zona reflexogenă timp de 15 minute, iar după aceea i-am spus să-și ridice brațul. L-a putut ridica cu 30 cm mai sus față de cât putea înainte. De fericit ce a fost m-a îmbrățișat.

- Am fost invitat la o doamnă bolnavă pe care am ajutat-o prin reflexoterapie. Mai erau prezente alte 12 persoane, toate foarte curioase să afle ce vindecări miraculoase le-aș putea oferi. Una dintre ele avea necazuri cu umărul, care era inflammat de vreo 2 luni, împiedicând folosirea normală a trupului. Pentru a demonstra starea ei actuală am rugat-o să-mi arate mobilitatea brațului. După aceea am cerut piciorul drept, pe care am început să-l masez. În jurul meu numai priviri curioase și ironice. M-am oprit după 15 minute și am rugat-o pe doamna respectivă să ridice brațul: "Nu pot..." a vrut să spună. Dar, imediat s-a oprit din vorbă și privea cam neîncrezătoare la propria-i mână cu care a făcut o mișcare de rotație compeltă. Celelalte persoane s-au mirat și ele. Cu această demonstrație am putut să le conving pe toate.

2. ARTICULAȚIA SOLDULUI

Tulburările articulației soldului sunt de multe ori o consecință a unei vechi leziuni scapulare. De aceea se recomandă a se trata concomitent amândouă articulațiile.

Zona reflexogenă a soldului drept se află la piciorul drept, iar cea stângă la piciorul stâng, imediat dedesubtul gleznei interne și externe. O altă zonă reflexogenă a soldului este centura scapulară din aceeași parte (vezi fig. 38)

Cazulstică

● Dl R. a simțit primele semne de îmbolnăvire a șoldului în timp ce făcea gimnastică. Ele au dispărut însă și dl R. a crezut că totul va fi în ordine. Nu a fost însă așa, căci durerile au reapărut cu ocazia unor eforturi mai mari. S-a ajuns până acolo, că durerile l-au silit să întrerupă meciul de base-ball, după cel de-al doilea joc. S-a hotărât să ceară sfatul unui medic. Medicul lui de casă l-a trimis la clinica ortopedică. Radiografia arăta o umbră la nivelul capului umărului și s-a bănuat că este vorba de o uzură a articulației. S-a încercat obținerea unei ameliorări prin gimnastică, împachetări cu nămol, dușuri subacvatice; timp de o jumătate de an dl R. s-a dus de două ori pe săptămână la spital. Totuși degeaba; nu s-a produs nici o ameliorare.

Atunci medicul ortoped l-a sfătuit în felul următor: "Singura terapie încă posibilă ar fi operația". Însă dl R. nu ajunsese la vârstă de 60 de ani și nu i se putea pune o articulație artificială. De aceea trebuia făcută o operație preliminară prin care capul articular al femurului trebuia tensionat, iar abia după câțiva ani se putea pune o articulație artificială.

Dl R. a consimțit și se ajunsese deja la fixarea termenului de operație. În perioada de așteptare d-lui R. i-a fost adusă la cunoștință metoda reflexogenă. Când a venit prima dată la mine, schiopăta. Suferea de dureri continue ale articulației șoldului, care iradiau până la genunchi și gambă. Si reacția zonei reflexogene a șoldului era puternică. Dar pe mine m-a interesat și cauza acestor tulburări atât de grave. De aceea i-am examinat piciorul în întregime și am putut constata o funcție slăbită a rinichilor, a suprarenalelor, a ureterului și a vezicii urinare (adică eliminarea toxinelor nu funcționa bine), a stomacului, a duodenului, a ficatului și a vezicii biliare (eliminarea defectuoasă a toxinelor și tulburarea anabolismului), a cefei și a coloanei lombare (inervarea deficientă). Dl R. a confirmat că a suferit în trecut și cu coloana lombară. Din cauza unor întreruperi ale nervului în partea radiculară s-a produs o deficiență de innervare a articulației șoldului, iar cu timpul deformarea articulației. Termenul de operație era fixat abia peste 5 luni, așa că ne-a rămas timp suficient pentru a ne folosi de metoda reflexologiei. D-l R. s-a masat singur în fiecare zi câte o jumătate de oră, iar de două ori pe săptămână l-am masat eu timp de 60 de minute.

După un timp relativ scurt, durerile au început să cedeze. În timpul zilei nu mai simțea dureri. De operație, nici să nu mai audă. După 6 luni a uitat că a schiopătat vreodată, blocările și durerile șoldului dispăruseră.

3. GENUNCHII

Leziunile genunchilor sunt destul de frecvente. Să le tratați cu grijă, pentru că ele, netratate, provoacă, mai târziu, artroză.

Zona reflexogenă a genunchiului drept se găsește la piciorul drept, iar a genunchiului stâng la piciorul stâng și de asemenea în partea exterioară a piciorului. Aici se găsește o adâncitură semicirculară (de multe ori plină de depuneri); (vezi fig.35).

O altă zonă reflexogenă a genunchiului este și cotul brațului de pe aceeași parte a corpului.

Un caz de leziune a genunchiului

● Dna S. locuia la țară. Într-o zi s-a dus în oraș pentru cumpărături. La o trecere de pietoni

a fost lovită de o mașină și transportată la spital. Genunchiul stâng a fost zdrobit, avea contuzii.

Tramentul din spital nu prea a folosit d-nei S., căci, după trei săptămâni încă nu era vindecată. I-am făcut o vizită și am sfătuit-o să-și maseze zona reflexogenă - în cazul de față cotul - pentru a obține o mai bună irigare sanguină, condiția prealabilă a vindecării. Totuși, am observat numaidecât, că d-na S. nu a dat atenția cuvenită spuselor mele și că nu era dispusă să aplice masajul. Cinc nu-ți primește sfatul pe acela n-ai cum să-l ajuți! După 6 săptămâni d-na S. a putut părăsi spitalul și a plecat 2 săptămâni la sanatoriul balnear. Am aflat de la soțul ei că acolo nu-i mergea bine. S-a întors acasă înainte de termen. Atunci am vorbit din nou cu ea și i-am arătat locul exact al zonei reflexogene: sus, la cot și jos, la picior. Era în sfârșit, dispusă să-și facă masajul zonelor reflexogene. Ambele zone au fost zilnic masate și d-na S. a putut să meragă normal, după 3 săptămâni.

• Dna N., în vârstă de 75 de ani, suferea de artrită și de artroza genunchilor. I-am demonstrat pe loc că se poate obține o ameliorare; căci după 10 minute de masaj a zonei reflexogene drepte, genunchiul drept a încetat să o mai doară. Nu putea să creadă! De aceea am făcut-o să urce scările până la ultimul etaj, pentru ca să poată judeca mai bine diferența care a intervenit în starea ei. Când s-a reîntors mi-a confirmat: "De 10 ani nu am mai putut să execut acest lucru, cu atâta ușurință!" Dar, ce se va întâmpla cu genunchiul stâng? Nu vrei să-l punți la punct și pe acesta? I-am masat, deci, zona reflexogenă din această parte cu același rezultat, dar i-am atras atenția că va mai trebui să maseze și zonele reflexogene ale glandelor suprarenale, ale rinichilor, ale ureterului și vezicii, pentru a obține o vindecare durabilă.

MEMBRE ȘI PARTI ALE CORPULUI CARE ÎSI SUNT ZONE REFLEXOGENE ÎN MOD RECIPROC

Când este cazul să le masăm pe acestea?

• Imediat după accidente recente sau operații. Irigarea sanguină mărită garantează o vindecare optimă a leziunilor în timpul cel mai scurt posibil.

În caz de accidente unde leziunile nu se vindecă sau, în cazul plăgilor cu puroi, zona reflexogenă nu este în ordine. De obicei, ea este blocată de formațiuni și depuneri care sunt rămășițe ale unui accident anterior.

• La persoanele ale căror leziuni rămân dureroase la schimbarea vremii. Și aici se poate ajuta printr-o mai bună irigare a zonei reflexogene.

• În caz de dureri ale centurii pelviene sau scapulare, în caz de dificultate de a sta în poziție șezândă.

Toate zonele arătate pe figură sunt de găsit în aceeași parte a corpului. Numai cele care se referă la cap se încrucișează. Figura arată cu exactitate ce zone anume corespund în mod reciproc. (vezi fig. 1A)

- mâna e zona reflexogenă a labei piciorului și invers, laba piciorului e zona reflexogenă a mâinii.

- la fel este cazul degetelor picioarelor și ale mâinilor: degetul mare al mâinii este reciproc cu degetul mare al piciorului, la fel degetul arătător cu degetul 2 al piciorului, degetul de mijloc cu degetul 3, inelarul cu degetul 4, degetul mic de la mână cu degetul mic de la picior.

- la fel interacționează articulația mâinii cu articulația gleznei.
- antebrațul și gamba interacționează între ele, radiusului corespunzându-i osul peroneu iar cubitusului, tibia. Și tendoanele din antebraț le găsim corespondente în gambă.
- cotul și genunchiul interacționează;
- la fel articulația umărului și articulația șoldului;
- ceafa este zona reflexogenă pentru osul sacru și invers;
- centura scapulară interacționează cu centura pelviană.

Cazuistică:

Inflamația degetului mijlociu

● Într-o noapte d-na L. s-a trezit cu o durere pulsatilă și cu inflamația degetului mijlociu. A știut imediat despre ce este vorba, căci acest lucru i se întâmpla a 3-a oară, într-un an. Ea își trata inflamația cu băi și comprese. Între timp a auzit de reflexoterapie. Și-a adus aminte de zona reflexogenă; s-a așezat la marginea patului și a început să-și maseze degetul 3 de la picior. Acesta era foarte dureros. După 5 minute durerea din deget a încetat și în alte două zile în care zona respectivă a fost masată, inflamația degetului s-a vindecat.

Entorsa mâinii. Fractura articulației pumnului la ambele mâini

● S. o fată de 12 ani, a căzut cu bicicleta și și-a fracturat articulațiile pumnului la ambele mâini. Mama ei i-a aplicat imediat un masaj la ambele glezne. În consecință, după câteva zile S. nu a mai avut dureri. După 4 săptămâni i s-a îndepărtat aparatul gipsat. Părțile fracturate s-au sudat perfect și S. nu a mai avut dificultăți la ridicarea mâinilor. Acest lucru nu se întâmplă totdeauna, așa. De multe ori, formarea calusului nu se face cum trebuie, iar mișcările rămân limitate.

Sinovite

● Într-o stațiune de iarnă am cunoscut o doamnă care avea antebrațul pus în gips. De luni de zile suferea de o sinovită pentru care s-a lăsat tratată, deja, de 4 specialiști. Dar băile, împachetările cu nămol și injectiile nu au dat nici un rezultat, așa că s-a hotărât imobilizarea antebrațului. Dar, acesta a continuat s-o doară. I-am vorbit despre masajul zonelor reflexogene și m-a ascultat cu neîncredere. De aceea m-am hotărât să-i fac o demonstrație și i-am cerut piciorul aceleiași părți. Zona reflexogenă a reacționat cu durere din cauza multiplelor depuneri. Blocajul a fost provocat în parte de bocancii moderni de schi închiși până sus cu niște cataramă. În consecință zona a stat tot timpul sub presiune și nu și-a mai putut îndeplini misiunea. Antebrațul a suferit o lipsă de irigație și sinovita nu se putea vindeca. Timp de 20 de minute am masat gamba doamnei. După aceea i-am tăiat gipsul și am îndemnat-o să miște antebrațul și mâna. Mi-a urmat sfatul cu neîncredere, dar deodată a început să strălucească de bucurie: "Nu mă mai doare ! Ia uitați-vă cum îl pot mișca !" Soțul a urmărit tot procedeul cu mare atenție și în săptămânile ce au urmat a continuat el s-o maseze timp de 10 minute pe zi. Rezultatul: articulația pumnului și antebrațul au continuat să rămână fără durere.

CAPITOLUL XII

DE CE FACTORI TREBUIE SĂ MAI ȚINEM CONT PENTRU A NE PĂSTRA SĂNĂTATEA

1. ALIMENTAȚIA

Vasta experiență a practicii ne-a arătat, că nu este suficientă masarea zonelor reflexogene, ci foarte importantă pentru echilibrul organismului este și alimentația.

Există foarte multe teorii despre felul cum trebuie să ne alimentăm, chiar câți pomi sunt în pădure. Eu însă m-am ghidat după faptul că zonele reflexogene reacționează negativ la alimentele care provoacă tulburări ale tractului intestinal: cafea cu lapte, cafea cu frișcă, deci toate amestecurile cafelei cu produse lactate, ceai chinezesc, ceai cu frișcă, fructele crude, pere, mere, prune, caise, piersici, precum și sucurile de fructe, citricele: lămâi, portocale, mandarine, grepfruit și sucurile lor. Este recomandabil să se evite vinul alb, toate soiurile de țuică și băuturi alcoolice distilate, ceaiul instantaneu, ceaiurile din coji de fructe, pâinea integrală, toate soiurile de pâine compactă.

Se recomandă precauție la: foitaj, băuturi cola, ciocolată, supă de carne și oase, organe interne, ceapă și usturoi în stare crudă.

Cafea cu lapte, ceai cu frișcă

Stomacul nostru nu poate digera amestecurile cafelei și ale ceaiului chinezesc cu lapte, frișcă ș.a.m.d. De ce? Nu știu. Dar, din practică am putut constata în multe cazuri, că atunci când tulburări ale aparatului digestiv, ale ficatului sau colectistului, ba chiar și tulburări la nivelul genunchiului (vezi capitolul despre lipsa de substanțe anabolice) nu puteau fi remediate, era în joc consumul cafelei cu lapte sau al ceaiului cu frișcă.

Să le evitați total și să consumați ceaiuri din ierburi! Vă veți simți mai bine și nu veți mai avea senzația de plin și de balonare după micul dejun. Și, să mai țineți cont că ați putea avea tulburări ale stomacului și ale duodenului, chiar dacă până acum nu v-ați dat seama de ele. Stomacul dvs a încercat să protesteze împotriva alimentației greșite. Faceți-i pe plac și încercați să renunțați timp de o lună sau două la cafeaua cu lapte: n-o să vă mai placă și nici stomacul dvs nu o va mai suporta.

Nu vă interzic orice consum de cafea, vă permit numai: consumul unei cești de cafea naturală după prânz. Căci după prânz, omul este obosit, vlăguit și îi face bine să se stimuleze cu ajutorul unei cafele. Cafeaua ncagră provoacă o dilatare a vaselor periferice și prin urmare o mai bună irigare sanguină. Omul se simte refăcut. Iubitorul de ceai va putea lua în locul unei cafele naturale, o ceașcă de ceai natural chinezesc.

Ce ne oferă cafeaua fără cofeină?

Pentru a obține acest soi de cafea se prăjește până ce mare parte a cofeinei se elimină din ea. Dar prin prăjirea prelungită se formează produse ale arderii, adică produse de gudron foarte nocive organismului.

Laptele

Parcă aud cum întrebați: Se poate, dar laptele este un aliment cu valori nutritive! Aveți

dreptate, numai că trebuie să ții cont că laptele este un aliment greu digerabil. Prin aceasta am ajuns la dezavantajul nr. 1, adică digerarea greșită a alimentelor. Sugarul nu bea, ci mănâncă laptele, adică el adaugă o cantitate de salivă laptelui pe care-l sugă din mamelă sau din sticlă. Prin aceasta laptele este preparat în gură și ajunge doar în porții mici în stomac. Problemele încep atunci când copilul este înfărcat și trebuie să-și bea porția de lapte din ceașcă. Mamele de astăzi sunt mândre dacă copilul lor poate să bea lapte din ceașcă cât mai devreme posibil.

Greșit! Deoarece nu se mai face procesul necesar de salivare, căci laptele este înghițit cu înghițituri mari. Stomacul este confruntat cu o mare cantitate de lapte nepregătit și nu este capabil să recupereze ceea ce ar fi trebuit să se facă în gură. Laptele rămas în stomac - acesta îl prepară inefficient și îl trimite apoi în duoden, care la rândul lui nu-l poate transforma cum ar trebui.

Este interesant că cele mai grave tulburări gastro-intestinale (balonări, dureri de burtă) le-am văzut la copii care beau mult lapte!

Toți copiii sunt obligați să-și bea porția de lapte! "Dacă nu-ți bei laptele, nu te duci la școală". Și, la ora 9 acest copil stă în banca școlii fără putere de concentrare. De ce? Laptele îngreunează stomacul copilului și toți cunoaștem proverbul: "Cu burta plină (sau cu stomacul îngreunat)" nu se poate învăța.

A doua greșală: laptele ar trebui consumat în stare crudă. Prin fierbere sau pasteurizare i se distrug componente valoroase. Pentru o digestie bună a laptelui sunt necesare tocmai acele enzime ce se distrug prin aceste procedee. Transformările făcute în scopul conservării laptelui dăunează sănătății noastre.

În Scoția s-a făcut o experiență în acest sens: 8 viței au fost hrăniți în mod normal cu lapte crud, iar alți 8 cu lapte pasteurizat. Vițeii din primul grup s-au dezvoltat excepțional de bine, cei din al doilea grup prezentau tulburări de creștere; după 6 săptămâni, 6 dintre ei au murit, iar ceilalți doi au putut fi salvați prin hrănire cu lapte normal, crud.

Produsele lactate (cașcaval, unt, brânză, smântână, iaurt) sunt permise, deoarece ele se mănâncă, adică se mestecă și se insalivează în gură și de aceea nu îngreunează stomacul.

Fructe proaspete

Fructele crude ce se vând în zilele noastre în comerț sunt necoapte într-o proporție de 90%.

Cu siguranță ai mâncat și dv. cândva în copilărie mere necoapte, ceea ce a atras după sine, ca o pedeapsă meritată, dureri de burtă, de care nu ai avut voie să vă văitați acasă, pentru că ai fi auzit numaidecât: "știi doar că nu e voie să mănânci fructe necoapte!" Dar ce întâmplă cu citricele?

Fructele sunt culese în stare necoaptă, se depozitează (unde primesc culoare datorită unui proces de putrefacție), iar pe urmă ajung în comerț "coapte". Dar ele rămân tot atât de crude cum au fost culese.

a) Coacerea adevărată a fructelor se face numai în pom;

b) Fructele proaspete conțin **multă aciditate**. Un stomac sănătos nu poate digera mai mult decât un singur fruct pe zi. Socotim stomacul a fi sănătos, când zona reflexogenă a lui este liberă, adică nu are depuneri.

c) Trebuie să se țină cont și de numeroasele **substanțe chimice** cu care fructele se stropesc. Ele sunt stropite de la înflorire până la culesul lor, în general, de vreo 18-25 ori. Și

e sigur că aceste otrăvuri trec și dincolo de coajă.

Astăzi se produc fructe mari și nepătate, dar gustul este fad și neîmbictor. Unde este aroma fructelor de altă dată?

Fructele fierte, compoturi și conservele sunt permise. Deci factorii a) și c) rămân valabili și în acest caz, dar cade punctul b). Fructele fierte conțin numai 10 % aciditate și sunt deci, digerabile de un stomac sănătos.

Boabele (de fragi, de zmeură etc.) au reacție alcalină, se culeg în stare coaptă și sunt sănătoase pentru organism.

Bananele se culeg în stare crudă ca și celelalte fructe. Totuși, ele conțin doar puțină aciditate și de aceea nu au acțiunea nocivă a celorlalte fructe. Bananele constipă.

Citricile. Ceea ce este valabil pentru fructele necoapte este valabil și pentru citrice.

Citricile se culeg când sunt încă verzi, se împachetează în lăzi și se exportă. Se coc doar în timpul transportului, adică primesc culoarea normală (oranj sau galbenă); datorită unui proces de putrefacție.

Dar, procesul normal de coacere se face numai în pom; transformarea provitaminei în vitamina "C" se face, doar în ultimele zile ale coacerii. Fructele verzi culesc ca atare conțin, deci, doar acid ascorbic, treapta premergătoare vitaminei C, care nu este folositor organismului în această formă. Este deci, o greșală de a se crede că nevoia de vitamina "C" a organismului poate fi acoperită prin consumul citricelor. Dacă veți renunța la aceste fructe, nu vă lipsiți de o hrană valoroasă, ci din contră, veți face un serviciu stomacului și intestinelor dvs., care vor avea de luptat cu mai puțină aciditate.

Deci, de unde să luăm vitamina C care ne este necesară? Răspunsul este simplu: din cartofi, zarzavaturi crude, salată, pătrunjel, fructe etc.

În general, sistemul nostru digestiv nu mai reacționează la aciditate, deoarece s-a adaptat, ani de-a rândul, la o astfel de alimentație necorespunzătoare. Nu astfel stau lucrurile și la sugar. Acesta face diaree pe neașteptate și vina este de multe ori a mamei, care a mâncat prea multe fructe sau suc de fructe.

Acest lucru a produs o schimbare în compoziția laptelui de mamă, iar sistemul digestiv sensibil al noului născut a reacționat în mod normal.

Vinul alb

La vinul roșu boabele de struguri sunt folosite în întregime, pe când vinul alb este obținut numai din suc. Prin această metodă se pierd substanțele folositoare care sunt conținute în vinul roșu.

Consumul de vin alb produce o reactivare a reumatismului și a gutei!

Ceai instant

În amestecul ce formează ceaiul solubil există substanțe ce nu pot fi suportate de organismul multor oameni.

Ceai din coajă de fructe

Un asemenea ceai obținut din deșeuri de coji de mere, portocale sau lămâi, stropite cu chimicale, nu poate avea, în mod logic decât o acțiune negativă asupra sănătății noastre.

Acest lucru nu este valabil pentru fructele nestropite cultivate biologic. În Elveția, unde

locuiește autoarea, practic toate fructele sunt stropite, astfel că acolo afirmația de mai sus poate fi justificată.

Foitașele

Sunt grase și provoacă tulburări multor persoane.

Supă de carne fiartă

Conține acid uric. Majoritatea oamenilor au rinichi cu funcționalitate slabă, ce abia poate elimina cantitatea de acid uric conținut în mod normal în sânge; deci, este lipsit de sens ca rinichii să fie și mai încărcăți.

O farfurie de supă de carne poate provoca un acces de reumatism, de gută sau de artrită.

Măruntaiele

Adică ficat, rinichi, intestine. Atenție ficatul și rinichii fiind organe de excreție conțin printre altele foarte mult acid uric.

Băuturi cola și ciocolată

Apartin ca și cafeaua și ceaiul chinezesc alimentelor excitante. La descompunerea lor se produce teobromina, treaptă premergătoare a acidului uric.

Ceapă crudă, usturoi

Acestea conțin substanțe care pot ataca mucoasa gastrică. De aceea aceste alimente trebuie folosite pentru a da gust mâncării, sub formă de pulbere.

Iată acum produsele pozitive, deci recomandabile:

a) la micul dejun: băutură, orice fel de ceai de plante (de tei, mentă, melisă, crețisoare etc). Atenție ! Ceaiul să nu fiarbă prea mult!

Pâinea semialbă să nu fie proaspătă, eventual pâine prăjită; nu se folosesc cornuri și chifle. Puteți folosi unt, eventual margarină.

Adaosuri: micre, veritabilă, dulceață, cașcaval ușor fermentat, brânză topită, brânză moale, un ou moale, brânză de vaci.

b) la prânz: meniul complet este fără supe sau ciorbe care nu fac altceva decât să umfle stomacul.

Cartofi: de 2-3 ori pe săptămână.

Orez: 1-2 ori pe săptămână.

Paste făinoase: 1-2 ori pe săptămână.

Legumele: aburite. Atenție la varză!

Salate: dacă avem legume nu servim salată.

Carne: puțină, la grătar, fiartă sau slab friptă.

Ca desert: creme sau compoturi, cozonac, cafea naturală, cu sau fără zahăr.

Băuturi: apă minerală, vin roșu (se va înaliva bine), vinul ar trebui amestecat, eventual spriț, ceaiuri, siropuri.

Somnul: după luarea mesei este negativ, deoarece împiedică activitatea normală a stomacului.

A sta culcat este recomandabil pentru relaxarea coloanei vertebrale.

c) La cină: se consumă neapărat cu 3-4 ore înainte de culcare.

Băutură : ceai de plante.

Pâine: semaialbă sau prăjită.

Adaosuri: ca la micul dejun, eventual puțin salam.

Salată sau compot, 1 iaurt sau iaurt de fructe. Se va amesteca bine cu salivă. Să luați și o bucată de pâine odată cu el.

Țineți cont

- Nu mâncați nimic între mesele principale. Lăsați stomacul să se odihnească; dacă vă este sete sau foame puteți bea ceaiuri de plante sau apă minerală, eventual consumați o tabletă de glucoză.

- Nu este bine să obligăm copiii sau adulții să mănânce ceea ce nu le place, dacă nu vrem să le tulburăm procesul de digestie.

- Salata și legumele trebuie totdeauna pregătite proaspăt. Nu se admite ca legumele să fie reîncălzite.

- Pentru fript să nu se folosească unt sau untură, ci numai ulei. Untul poate fi doar puțin încălzit și servește pentru a da gust mâncării.

Îmi amintesc de un pacient care avea 666 mg % colesterol în sânge. Avea o greutate de peste 110 kg. și se abținea de la orice consum de zahăr, pentru a slăbi. I-am atras atenția asupra legăturii între zahăr și colesterol și i-am indicat să-și maseze zonele reflexogene. De atunci el a început să bea din nou ceai cu zahăr și și-a nominalizat aceste zone. După 4 luni colesterolul s-a redus la o valoare de 472 mg % (valoare nominală 180-280 mg %).

Interesant în legătură cu zahărul este următorul lucru: cei care nu consumă zahăr, de cele mai multe ori prezintă un conținut ridicat de colesterol în sânge.

La arderea colesterolinei - grăsimea din sânge - zahărul are aceeași funcție în organism ca și oxigenul în sobă la arderea lemnului și cărbunelui.

Dar zahărul provine și din alte alimente.

2. ÎNCĂLTĂMINTEA

În general moda ne obligă de multe ori să purtăm încălțăminte nerațională sau greșit croită. Drept consecință se produc bătăături, se deformează degetele, circulația sângelui se îngreunează și picioarele devin reci.

O încălțăminte croită anatomic, trebuie să fie mai îngustă la călcâi și mai lată la vârf. Însă creatorii modei ne-au impus ani de-a rândul pantofii cu vârful ascuțit. Această formă de pantofi a produs disfuncții ale anumitor zone reflexogene, ca:

- nas
- tâmpile (migrene)
- ceafă
- sinusurile frontale
- ochi
- urechi
- umeri
- simțul echilibrului
- torace (chisturi)
- ductul limfatic toracic
- plămâni

- bronhii.

Se înțelege că aceste disfuncții nu se opresc doar la zona reflexogenă, ci acestea afectează și organul corespunzător care va fi prost irigat cu sânge și se îmbolnăvește.

O încălțăminte confortabilă trebuie să fie croită după forma piciorului. Tocurile înalte trebuie evitate. Încălțăminte trebuie făcută din piele și nu din material sintetic. Piciorul trebuie să respire. Pantofii cu talpa de lemn au efect negativ. Trebuie făcut un efort continuu pentru a nu pierde papucii, ceea ce conduce la degetele în formă de ciocan. Asemenea pantofi mai produc și o îngroșare a pielii și crăpături.

Suporturile pentru piciorul plat sunt un fel de cârje. Sprijinind bolta piciorului, producem o slăbire a musculaturii acestuia, care scutit de activitate se atrofiază; mușchii piciorului au nevoie de antrenament pentru a-și menține funcționalitatea. De aceea piciorul plat poate fi vindecat numai prin pășire pe teren pietros și accidental, sau prin călcarea pe placa "TREMA".

3. RADIĂȚII TELURICE, IZVOARE SUBTERANE

În pânzele de apă freatică există substanțe minerale: potasiu, calciu, magneziu, fosfor etc, care se încarcă cu radiații telurice.

Dacă faceți parte din procentul celor 70 % al celor care au așezat patul în casă deasupra unei astfel de zone, 6-8 ore din timpul nopții le veți dormi sub influența acestor radiații care, din păcate, sunt dăunătoare.

Care este efectul radiațiilor?

- Deranjarea plexului solar, adică a sistemului nervos vegetativ.
- Somn neliniștit. Un nou născut care în clinică a dormit bine toată noaptea, când a ajuns acasă a plâns o jumătate de noapte. După o săptămână, tatăl copilului infuriat a împins pătuțul în bucătărie. Acolo copilul a adormit imediat pentru că bucătăria nu era influențată de zone telurice, ceea ce s-a constatat după câțiva ani.
- Dimineața nu sunteți odihnit, deși ați dormit toată noaptea sub influența unei zone telurice.
- Dureri de spate, de cap și ale membrilor care cedază și dispar după ce v-ați sculat.
- Favorizează cancerul. Majoritatea celor care au murit de cancer, au avut patul în zona radiațiilor telurice.

Cum se comportă ființele în natură?

În mod diferit. Cele mai multe animale evită radiațiile: câinii, vacile, caii etc. Altfel se comportă pisicile; ele preferă radiațiile. Dacă pisica dv doarme de preferință pe patul dv, atunci n-o face dintr-o simpatie specială, ci pentru că patul dv se află deasupra unei zonei negative.

Și roiurile de țânțari zboară cu predilecție deasupra pânzelor freatice. La fel și mușuroaiele furnicilor sunt clădite deasupra radiațiilor telurice.

Pomii nu se dezvoltă bine deasupra acestor zone. Trunchiul lor crește întortocheat și în poziție oblică.

Cum acționează câmpul de radiații al unei pânze freatice?

- Acțiunea pe verticală trece prin toate etajele unei case. Deci, dacă s-a constatat prezența

ei la parter, atunci ea este prezentă, pe linie verticală și la ultimul etaj.

- Încrucișări de zone: dacă sub patul dvs se află asemenea încrucișări de zone, radiațiile vor avea o intensitate deosebită.

Cum se poate constata prezența radiațiilor?

Din păcate prezența radiațiilor nu poate fi constatată deocamdată prin metode științifice. Ele pot fi sesizate doar, cu ajutorul baghetei sau a pendulei.

Cum ne putem apăra de radiații?

Soluția cea mai bună ar fi desigur de a muta patul. Totuși de multe ori acest lucru nu este posibil. Și, atunci nu avem altă posibilitate decât de a ne proteja prin alte metode.

Instalația cea mai ieftină și totodată cea mai eficientă este o albic din plastic cu oglindă. Două asemenea albi, se așează sub pat - la mijloc, pe podca, cu oglinda în jos.

4. GÂNDIREA POZITIVĂ

Pentru o astfel de gândire este necesară o armonie între spirit, suflet și trup. Numai atunci se poate spune că omul este sănătos.

a) **Spiritul.** Este esența vieții noastre. Orice acțiune a noastră, pentru a putea avea succes, trebuie să-și aibă originea în spirit. Imaginea spirituală trebuie să fie curată și logică.

Iată un exemplu: un arhitect își imaginează o casă. Ochiul lui spiritual o vede, deja, în toate detaliile. El pune imaginea spirituală pe hârtie, și în concordanță cu acest plan lipsit de erori, meseriașii sunt în stare să execute clădirea. Dacă imaginea spirituală nu ar fi clară, construcția ar fi sortită prăbușirii.

Tot așa se întâmplă și cu organismul omenesc. Să presupunem că sunt bolnav: pentru moment am voința fermă de a mă însănătoși. Organele mele se străduiesc să răspundă ordinelor creierului și să înceapă o muncă de reconstrucție. Dar, după trei ore m-am răzgândit: în fond aș vrea să mor. Lumca e rea și nu am pe nimeni care să mă iubească. Pe lângă aceasta, a fi bolnav îmi aduce anumite avantaje. Doamna "X" mă vizitează, iar asigurările sociale, unde am plătit atâția ani fără a avea un avantaj, să plătească acum și ele pentru mine !

Cu aceste gânduri negative blochez procesul de însănătoșire a trupului meu, organele mele nu mai știu ce trebuie să facă, iar starea de boală persistă.

b) Sufletul

Un medic renumit a constatat cu multe sute de ani în urmă că sufletul nu există. Dovada: el a făcut autopsia a mai multor mii de oameni și nu a dat de, nici, un suflet.

Bineînțeles, că nici eu nu am posibilitatea de a dovedi existența materială a sufletului. Nu am nici posibilitatea să dovedesc în mod concret, existența sentimentului de dragoste, cu toate că acest sentiment este prezent în mine.

De aceea cred că oamenii ar trebui să aibă curajul să creadă în trăiri care derivă direct din creație fără dorința de a avea pentru aceasta o dovadă materială.

Sufletul este o valoare absolută, stabilită de legi divine.

Tulburările vieții sufletești au dus întotdeauna la tulburări organice. Dacă aceste tulburări țin mai multă vreme, starea generală a persoanei respective se înrăutățește, ajungând până la o treptă de "descompunere" a corpului.

Urmările frecvente sunt: tulburări ale inimii și ale circulației sângelui, tulburări de metabolism, dureri de spate, străi de excitație și de angoasă, depresii. Vârsta nu are nici o influență.

c) Trupul

Cauzele celor mai diferite boli ale trupului trebuie căutate în dezechilibru dintre spirit și suflet. Dacă trupul a fost împovărat cu tulburări și influențe negative ale spiritului și ale sufletului, atunci să nu ne mire dacă procesul de vindecare se face anevoie.

Care sunt tulburările spirituale și sufletești?

a) Gânduri negative față de alte persoane.

Gândurile negative sunt ca un bumerang la adresa expeditorului, provocând crispări sufletești. O boală rezultată din asemenea situație nu este o pedeapsă dumnezeiască, ci o autocondamnare.

b) Influențări negative prin alte persoane

Există mulți oameni care gândesc negativ. Dar, spre norocul nostru numai puțini sunt cei capabili să influențeze în mod direct, prin gânduri negative.

c) Pizmă - ură - gelozie - neîncredere

Asemenea manifestări sufletești sunt foarte actuale. Acestea conducând până la urmă la autodistrugere.

Care sunt cauzele unei gândiri negative?

- Viața unui cuplu incompatibil.
- Neînțelegerile dintre generații. Uneori copiii nu se bucură de prea multă căldură sufletească din partea părinților iar aceștia cred că pot compensa lipsa de iubire cu daruri materiale.
- Neînțelegerile dintre învățător și copil.
- Conflictele cu socrii, cu locatarii sau cu vecinii.
- Incompatibilitatea la locul de muncă, gelozia și invidia otrăvesc de multe ori climatul profesional.
- Aventurile. Relațiile extraconjugale pot fi foarte dăunătoare. Comportarea partenerului are un rol deosebit în ruperea relațiilor. Rămâne sarcina soției de a fi mereu tovarășă de viață ideală. Acela care face mereu aluzie la ceea ce a fost, nu va putea să făurască ceva nou. Și fără cugetări negative! Căci acestea vor contribui în mare parte la rupturi.
- Moartea în familie poate influența negativ. Morții trebuie lăsați să se odihnească.

Cum se pot rezolva problemele sufletești?

Orice complex, fie la copii, fie la bătrâni, poate fi rezolvat prin acțiunea stimulatoră a zonelor reflexogene. Printr-o irigare de sânge mai bună în zona reflexogenă și prin urmare și în organul respectiv, starea psihică și corporală se schimbă în bine.

Trebuie să puneți în ordine sufletul și spiritul dvs! Să dați la o parte tot ce v-a apăsât până acum pe dvs și pe alții. Reflectați la ceea ce trebuie să așteptați de la viață în continuare. Puteți deveni din nou stăpâni pe dvs, prin gânduri clare și scopuri precise. Evitați persoanele care v-au făcut rău în trecut.

Aș dori să remarc că suferințele nu sunt o povară dată de Dumnezeu, ci o piatră de încercare și un indicator spre autoeliberare, cu scopul de a ajunge pe o treaptă mai înaltă. Avem datoria de a învinge tentațiile, negativul și răul pentru a păși înainte.

5. BAIA

În principiu, baia nu este o activitate pozitivă pentru organismul nostru. Suntem ființe legate de pământ și dacă stăm în apă câmpul nostru biologic se distruge. După baie ne simțim obosiți și ne este somn. La oamenii, mai în vârstă starea de epuizare poate fi atât de pronunțată, încât după o baie corporală nu mai pot dormi.

Încercați să apăsați înainte de a face baie, pe o zonă reflexogenă. Doare puțin, dar suportabil. Repetați apăsarea după o baie de 15 minute și vă veți minuna cum același punct apăsător cu aceeași presiune provoacă o durere mult mai mare. De fapt, forțele nervoase au suferit în urma băii.

Cu legumele se întâmplă același lucru. Dacă țineți legumele mai multă vreme în apă, își pierd valoare nutritivă, deoarece pierd vitaminele și sărurile minerale.

Orice jucător de fotbal știe că înaintea meciului nu e bine să facă baie. Preferabile sunt dușurile.

CAPITOLUL XIII

PENTRU CE BOLI SE MASEAZĂ ZONELE REFLEXOGENE

A

1. **ABCESE** - masajul zonei unde se află abcesul, masajul z.r. a punctelor limfatice.
2. **ACIDITATE ÎN STOMAC** - masajul z.r. ale stomacului și plexului solar, schimbarea alimentației.
3. **ACCES DE VOMISMENTE ȘI DIAREE** - vezi la pct. 51.
4. **ACNEE (coșuri)** - este vorba de o dezintoxicare deficitară. Masajul z.r. ale suprarenalelor (produce cortizon), rinichilor, ureterului, vezicii (pentru eliminarea toxinelor), masajul paratiroidelor (pentru metabolismul de calciu).
5. **ACUITATE AUDITIVĂ REDUSĂ** - masajul z.r. a urechilor (purtați încălțăminte lată).
6. **ALERGIE** - masajul z.r. a suprarenalelor (produce cortizon), masajul zonelor reflexogene ale rinichilor, ureterelor și vezicii (pentru eliminarea toxinelor), masajul zonei reflexogene a glandei paratiroide (pentru metabolismul calciului).
7. **ALTERAREA SIMȚULUI GUSTATIV** - masajul z.r. ale capului, maxilarului superior și a celui inferior.
8. **AMETELI** - masajul z.r. a organului de echilibru.
9. **AMIGDALITĂ** - masajul z.r. ale amigdalelor și glandelor limfatice.
10. **ANEMIE** - masajul z.r. ale splinei și organelor metabolismului.
11. **ANGINA** - masajul z.r. ale laringelui, amigdalelor și rețelei limfatice.
12. **ANGINA PECTORALĂ** - masajul zonei suprarenale (produce adrenalină) și a z.r. ale rinichilor, ureterelor și vezicii (pentru eliminarea toxinelor). Schimbarea alimentației, masajul z.r. a stomacului, pentru ca acesta să nu apese prin intermediul diafragmei pe vârful inimii, masajul zonei reflexogene a inimii.
13. **ANGOASA (SENTIMENT DE FRICĂ)** - z.r. ale rinichilor, ureterului și vezicii (pentru eliminarea toxinelor), stomacului și intestinelor (pentru evitarea presiunii provocate de balonări asupra vârfului inimii). Schimbarea alimentației, masajul zonelor capului (pentru o irigare sanguină mai bună), eventual masajul zonei reflexogene a organului de echilibru.
14. **APENDICITĂ** - masajul z.r. a părții inferioare a intestinului, masajul z.r. a punctelor limfatice.
15. **ARSURI** - masajul zonei respective unde arsura a avut loc, și masajul zonelor reflexogene ale punctelor limfatice, rinichilor, suprarenalelor, ureterelor, vezicii, paratiroidelor.
16. **ARSURI LA STOMAC (PIROZIS ACIDE)** - masajul z.r. ale stomacului, plexului solar și schimbarea alimentației.
17. **ATEROSCLEROZA** - masajul zonei reflexogene a rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul z.r. a suprarenalelor.
18. **ARTRITE ȘI ARTROZE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor (produce cortizon), articulațiilor corespunzătoare zonelor reflexogene. Schimbarea alimentației.

19. ARTROZA COXO-FEMURALĂ - masarea z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, stomacului, intestinelor, schimbarea alimentației. Masajul articulației coxo-femorale, a articulației scapulo-humerale din partea corespunzătoare, precum și zona reflexogenă a acesteia la picior. Masajul coloanei lombare.

20. ASTM BRONȘIC - masajul z. r. ale rinichilor, ureterelor și vezicii (pentru eliminarea toxinelor), masajul z.r. ale suprarenalelor (produce cortizon) paratiroidelor (pentru metabolismul calciului), plămânilor și al bronhiilor (pentru irigarea sângelui), masajul z.r. a punctelor limfatice (pentru producerea de anticorpi). Schimbarea alimentației.

21. ATROFIE MUSCULARĂ - masajul z.r. ale hipofizei, rinichilor, ureterelor vezicii, suprarenalelor, paratiroidei, organelor de metabolism. Schimbarea alimentației, și masarea z.r. a glandelor limfatice.

B

22. BALONAREA PĂRȚII INFERIOARE A ABDOMENULUI - masajul z.r. a intestinului - cec - și schimbarea alimentației.

23. BALONAREA PĂRȚII SUPERIOARE A ABDOMENULUI - masajul z.r. ale stomacului și duodenului, schimbarea alimentației.

24. BASEDOW (BOALA LUI BASEDOW) - masajul z.r. a tiroidei, masajul z.r. a hipofizei.

25. BOALA LUI BECHTEREV - masarea z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, stomacului și a intestinelor. Schimbarea alimentației. Masajul z.r. a coloanei vertebrale.

26. BOLI INFECTIOASE - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, punctelor limfatice.

27. BOLI DE METABOLISM - aplicarea schemei generale.

28. BOLI VENERICE - masajul z.r. ale organelor îmbolnăvite, precum și masajul z.r. a punctelor limfatice. Mergeți la medic.

29. BRONȘITĂ - masajul z.r. ale plămânilor și bronhiilor, masajul z.r. a punctelor limfatice, masajul z.r. ale paratiroidelor și suprarenalei.

C

30. CĂDEREA PĂRULUI - masajul z.r. ale glandelor sexuale (testicule și ovare), suprarenalelor, organelor de metabolism. Schimbarea alimentației.

31. CANCER - masajul z.r. ale punctelor limfatice, masajul z.r. a organului afectat, aplicarea schemei generale, schimbarea alimentației.

32. CATARACTA - masajul z.r. ale ochilor, rinichilor, ureterului și vezicii, masajul z.r. ale suprarenalelor, și capului.

33. CELULITA - masajul z.r. ale punctelor limfatice, glandelor sexuale (ovarele și testiculele).

34. CHISTURI - masajul z.r. a organului respectiv, masajul zonei reflexogene a punctelor limfatice.

35. CÂRCEL AL GAMBEI (CRAMPĂ MUSCULARĂ) - masajul z.r. a glandelor paratiroide, eventual al musculaturii brațului, izolarea de radiații terestre.

36. **CISTITA** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor și în special a vezicii, masajul z.r. a punctelor limfatice
37. **COLAPS** - masajul rapid al inimii, eventual al zonei suprarenalelor.
38. **COLECISTITA ȘI CALCULI BILIARI** - masajul z.r. ale duodenului, colecistului, ficatului, punctelor limfatice. Schimbarea alimentației.
39. **COLITA** - masajul z.r. a intestinului gros, masajul z.r. a punctelor limfatice.
40. **CONSTIPAȚIE** - masajul z.r. a întregului traiect gastro-intestinal, precum și a zonei reflexe a rectului.
41. **COȘURI** - vezi pct. 4.
42. **COT** - funcție defectuoasă a articulației cotului: masajul z.r. a genunchiului corespunzător, precum și a zonei reflexe a genunchiului la picior.
43. **CRAMPE ȘI DURERI ABDOMINALE** - masajul z.r. ale stomacului și intestinelor, schimbarea alimentației.
44. **CRAMPE ȘI LEZIUNI MUSCULARE** - masajul zonei reflexogene ce corespunde locului afectat.
45. **CRIPTORHIDRIE** - masajul z.r. ale testiculelor și ductului spermatic, masajul z.r. a hipofizei și al părții inferioare a abdomenului (dureri menstruale).

D

46. **DEFECTE ALE INIMII** - masajul z.r. ale inimii, punctelor limfatice, suprarenalelor, organelor de metabolism, precum și schimbarea alimentației.
47. **DEGETE ÎN FORMĂ DE CIOCAN LA PICIOARE** - masajul degetelor bolnave, al dosului piciorului, încălțăminte largă, fără tocuri înalte, nu se vor purta pantofi cu talpă de lemn.
48. **DEZLIPIREA RETINEI** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, ochilor, punctelor limfatice.
49. **MALFORMAȚII ALE MAXILARELOR** - masajul z.r. ale maxilarului superior și a celui inferior, masajul z.r. a punctelor limfatice, masajul tâmpiei (al nervului trigemen).
50. **DIABET** - masajul z.r. ale stomacului, duodenului, pancreasului, schimbarea alimentației.
51. **DIAREE** - vezi punctul 3.
52. **DIFICULTĂȚI ÎN PURTAREA PROTEZELOR DENTARE** - masajul z.r. ale maxilarelor superior și inferior.
53. **DINȚI CARIAȚI** - masajul z.r. ale maxilarelor superior și inferior, schimbarea alimentației.
54. **DISCOPATIE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul coloanei vertebrale, masajul z.r. ale stomacului, intestinelor, colecistului (pentru obținerea unor substanțe anabolice).
55. **DISPNEE** (respirație dificilă) - masajul z.r. ale plămânilor și bronhiilor, eventual a nasului, masajul z.r. ale capului (al bazei creierului), inimii precum și schimbarea alimentației, pentru ca stomacul să nu preseze inima.
56. **DISTONII VEGETATIVE** - masajul z.r. a plexului solar, aplicarea schemei

generale.

57. **DURERI ABDOMINALE ȘI CRAMPE** - masajul z.r. ale stomacului și intestinelor, schimbarea alimentației.

58. **DURERI ÎN BRAȚE** - masajul locului corespunzător al membrului inferior și masajul cefei.

59. **DURERI DE CAP** - tratamentul cauzei, masajul z.r. a capului, schimbarea alimentației.

60. **DURERI ALE CEFEI** - masajul z.r. a cefei, masajul coloanei cervicale, masajul vertebrelor coccigiene (pe loc și la zona reflexogenă).

61. **DURERI COCCIGIENE** - masajul zonei reflexe la picior, masajul cefei și a z.r. a acesteia.

62. **DURERI DE GÂT** - masajul z.r. ale laringelui, amigdalelor, punctelor limfatice.

63. **DURERI, INFLAMAȚII ȘI CHISTURI OVARIENE** - masajul z.r. ale ovarului, punctelor limfatice, paratiroidelor, hipofizei (dirijează funcția ovarilor), tiroidei (această glandă este numită și al treilea ovar).

64. **DURERI ALE ARTICULAȚIEI ȘOLDULUI** - masajul z.r. a articulației șoldului, precum și a articulației umărului (la picior, precum, și la umăr).

65. **DURERI DE SPATE** - masajul z.r. a coloanei vertebrale, eventual a umărului și a centurii pelviene.

66. **DURERI ALE SPLINEI** - masajul z.r. a plinei.

67. **DURERI DE STOMAC** - vezi punctul 121 și 199.

68. **DURERI ALE UMĂRULUI** - masajul z.r. ale umărului, șoldului, masajul șoldului direct, încălțăminte corespunzătoare.

E

69. **ECZEME** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, cordului, glandelor limfatice.

70. **EDEME** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, cordului, glandelor limfatice.

71. **EDEME LIMFATICE** - masajul z.r. ale punctelor limfatice.

72. **EDEME ALE MEMBRELOR INFERIOARE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, inimii și punctelor limfatice.

73. **ENTERITA** - masajul z.r. ale stomacului și intestinului, schimbarea alimentației. Masajul z.r. a punctelor limfatice.

74. **ENTORSA** - masajul z.r. a articulației corespunzătoare, adică la membrele superioare se masează articulația corespunzătoare a membrului inferior; la o entorsă a genunchiului se masează cotul și invers.

75. **ENUREZIS NOCTURN** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor și vezicii. Izolarea de radiațiile terestre.

76. **EPILEPSIE** - aplicarea schemei generale, masajul z.r. ale capului, punctelor limfatice.

77. **ERUPȚII CUTANATE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterului, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism, schimbarea alimentației.

F

- 78. **FARINGITA** - masajul z.r. ale maxilarului superior și inferior.
- 79. **FEBRA** - masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor și splinei.
- 80. **FEBRA GLANDULARĂ** - masajul z.r. ale amigdalelor, punctelor limfatice și splinei.
- 81. **FISTULE** - masajul z.r. a organului corespunzător care prezintă fistule, masajul z.r. ale glandelor limfatice și suprarenalelor.
- 82. **FRACTURA** - masajul zonei respective, normalizarea funcționării stomacului și a intestinelor pentru producerea substanțelor anabolice necesare, masajul z.r. a paratiroidelor (pentru calciu).
- 83. **FRACTURA CRANIANĂ** - masajul z.r. ale capului și paratiroidelor.
- 84. **FRICA** - vezi pct. 13.
- 85. **FUNCȚIE DEFECTUOASĂ A ARTICULAȚIEI COTULUI** - masajul genunchiului corespunzător, precum și a zonei reflexe a genunchiului, la picior.
- 86. **FRIGIDITATE** - masajul z.r. ale hipofizei, ovarelor și uterului.

G

- 87. **GENUNCHI** - masajul z.r. a genunchiului, masajul cotului din aceeași parte, iar la artroze, masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, cu schimbarea alimentației.
- 88. **GINGIVITA** - vezi mai jos.
- 89. **GLAUCOM** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, ochilor, a capului.
- 90. **GRAVIDITATE** - masajul z.r. ale hipofizei, ovarelor, uterului, pieptului, aplicarea schemei generale. (vezi cap. I).
- 91. **GLEZNA** - vezi pct. 184.
- 92. **GRIPA** - masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor, splinei, nasului, eventual a sinusurilor frontale.
- 93. **GUȘA** - masajul z.r. a tiroidei, masajul z.r. a hipofizei.
- 94. **GUST** - vezi punctul 7.
- 95. **GUTA** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, masajul organului corespunzător, schimbarea alimentației.
- 96. **GUTURAI** - masajul z.r. ale nasului, bronhiilor, punctelor limfatice.
- 97. **GUTURAI DE PIN** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor (pentru cortizon), paratiroidelor (pentru calciu), nasului, traheei, bronhiilor, consum de mică din regiunea în care locuiește bolnavul.

H

- 98. **HALLUS VALGUS** - masajul z.r. ale tiroidei, punctelor limfatice în spațiul dintre primul și al doilea os metatarsian.
- 99. **HEMORAGII NAZALE, USCĂCIUNI ALE NASULUI** - masajul z.r. ale nasului, paratiroidelor.

100. **HEMOROIZI** - masajul z.r. ale rectului și musculaturii gambei, masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor .

101. **HEPATITA** - vezi icter.

102. **HERNIE** - vezi hernie inghinală.

103. **HERNIE INGHINALĂ** - masajul z.r. a punctelor limfatice, tratamentul tractului gastro-intestinal, cu scopul de a avea destule substanțe anabolice.

104. **HERNIE A DIAFRAGMEI** - masajul z.r. ale diafragmei, organelor de metabolism, cu schimbarea alimentației .

105. **HIPERMETROPIE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul z.r. a ochilor.

106. **HIPERTENSIUNE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul z.r. a bazei creierului (al capului).

107. **HIPOCALCEMIE** - masajul z.r. a glandelor paratiroide.

108. **HIPOTENSIUNE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, masajul bazei creierului, masajul z.r. a organului de echilibru.

I

109. **ICTER** - masajul z.r. ale duodenului, ficatului, colicistului, punctelor limfatice.

110. **IMPOTENȚĂ** - masajul z.r. a testiculelor, aplicarea schemei generale.

111. **INAPETENȚĂ** - masajul z.r. ale stomacului, intestinelor, tiroidei.

112. **INFLAMAȚII ȘI DURERI ARTICULARE** - masajul z.r. a articulației în cauză, masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, punctelor limfatice, dietă.

113. **INFLAMAȚIE ÎN CORP (VITEZĂ DE SEDIMENTARE MĂRITĂ)** - masajul z.r. ale punctelor limfatice, suprarenalelor, organului inflamă.

114. **INFLAMAȚIA SECȚIUNII** - masajul zonei reflexogene, jos la piciorul stâng și la ambele membre inferioare și la musculatura gambei, pe fața interioară.

115. **INFLAMAȚIA TROMPEI LUI EUSTACHE** - masajul z.r. ale urechilor (se încrucișează), tâmpelor (se încrucișează), punctelor limfatice, suprarenalelor și paratiroidci.

116. **INFLAMAȚII ALE UTERULUI** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, precum și a z.r. a punctelor limfatice .

117. **INSOMNIE** - masajul z.r. a capului, la cină se va mânca în cantitate mică, schimbarea alimentației în general, izolare de efectul negativ al zonelor telurice.

118. **INSUFICIENȚA CIRCULATORIE** - masajul z.r. ale inimii, suprarenalelor, paratiroidelor, schimbarea alimentației . Masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii .

119. **INTOXICAȚIE** - vezi intoxicație gastrică.

120. **INTOXICAȚIE ALIMENTARĂ** - vezi intoxicație gastrică.

121. **INTOXICAȚIE GASTRICĂ** - Bolnavul va trebui să vomite, masajul z.r. ale stomacului, punctelor limfatice .

L.

122. **LEȘIN** - masajul z.r. ale inimii, suprarenalelor .

123. LEUCEMIE - masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor, splinei, schimbarea alimentației, tratamentul organelor de metabolism.

124. LEUCOREE - masajul z.r. ale vaginului, uterului, punctelor limfatice.

125. LEZIUNI ALE COLOANEI VERTEBRALE - masajul z.r. a coloanei vertebrale, aplicarea schemei generale.

126. LEZIUNI ALE DEGETELOR - masajul z.r. a degetului respectiv de la picior.

127. LEZIUNI ALE GENUNCHIULUI - masajul genunchiului, masajul cotului din aceeași parte.

128. LEZIUNI ALE MENIScului - masajul punctelor reflexogene ale genunchiului, masajul cotului.

129. LIPSĂ DE FIER - masajul z.r. a splinei.

130. LUMBAGO - masajul z.r. a coloanei vertebrale.

M

131. MENSTRUAȚII NEREGULATE - masajul z.r. ale ovărelor și uterului, masajul musculaturii gambei pe fața exterioară la ambele membre inferioare, masajul z.r. a hipofizei.

132. METRITĂ, METRORAGIE, MIOAME - masajul z.r. a uterului, în caz de metroragie masajul z.r. ale ovarelor și hipofizei, precum și masajul z.r. a punctelor limfatice.

133. MIGRENE - masajul z.r. ale tâmpelor, organului echilibrului, paratiroidelor, stomacului.

134. MIOM - masajul z.r. ale uterului, punctelor limfatice.

135. MIOPIE - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, ochilor.

136. MIROS NEPLĂCUT ÎN GURĂ - masajul z.r. a stomacului, cu schimbarea alimentației.

N

137. NEVRĂLGIA TRIGEMENULUI - masajul tâmpelor.

138. NEVRITE - când este cauza discopatiei, se masează coloana vertebrală; în alte cazuri aplicarea schemei generale și masajul z.r. ale paratiroidelor.

139. NEVROZE, NERVOZITATE - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, organelor de metabolism, capului, izolarea de radiații terestre! Evitarea încordării psihice, eventual masajul z.r. a tiroidei.

O

140. OBEZITATE - masajul z.r. a tiroidei, schimbarea alimentației.

141. OBOSEALA - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, organelor de metabolism, paratiroidelor, masajul capului (în caz de insomnie), schimbarea alimentației.

142. OCHI ȘI TULBURĂRI OCULARE - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, ochilor.

143. ORBIRE PROVOCATĂ DE VEDEREA ZĂPEZII - masajul z.r. ale ochilor și paratiroidelor.

144. OREION - vezi punctul 152.

- 145. **OSTEOPOROZA** - masajul z.r. a paratiroidelor, aplicarea schemei generale.
- 146. **OTALGII, ACUFUNE** - masajul z.r. ale urechilor, capului, punctelor limfatice.
- 147. **OTITA MEDIE** - masajul z.r. ale urechilor, glandelor limfatice, paratiroidelor.
- 148. **OVARE** - vezi punctul 62.

P

- 149. **PIERDERI ALE CUNOȘTINȚEI** - este o tulburare a creierului, deci necesită masarea zonei capului.
- 150. **PANCREATITA** - masajul z.r. ale stomacului, duodenului, pancreasului, glandelor limfatice, schimbarea alimentației.
- 151. **PARADENTOZA** - masajul z.r. ale maxilarului superior și inferior, precum și schimbarea alimentației.
- 152. **PAROTIDITA (OREIONUL)** - masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor, glandelor sexuale (ovare sau testicole).
- 153. **PARKINSON** - (paralizie agitată), masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, capului și cefei, paratiroidelor, organelor de metabolism și schimbarea alimentației.
- 154. **PICIOARE** - vezi punctul 169.
- 155. **PNEUMONIE** - masajul z.r. ale plămânilor, punctelor limfatice, suprarenalelor, paratiroidelor.
- 156. **PRURIT ANAL** - masajul zonei reflexogene a anusului.
- 157. **PSORIAZIS** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism, punctelor limfatice.

R

- 158. **RĂGUȘEALA** - masajul z.r. ale laringelui, amigdalelor, punctelor limfatice.
- 159. **RĂU DE MARE** - masajul z.r. a organului de echilibru.
- 160. **RESPIRAȚIE DIFICILĂ** - vezi pct. 55.
- 161. **REUMATISM** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism și schimbarea alimentației.
- 162. **RUJEOLA** - vezi boli infecțioase.

S

- 163. **SALPINGITA** - masajul conductei ovariene din partea corespunzătoare, masajul z.r. ale punctelor limfatice și paratiroidelor.
- 164. **SCHEUERMANN** - masajul z.r. ale coloanei vertebrale, rinichilor, ureterelor, vezicii, organelor de metabolism.
- 165. **SCIATICA** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, coloanei vertebrale, masajul nervului sciatic direct pe gambă sau pe tibie, eventual al brațului și antebrațului, eventual a zonei reflexe a genunchiului, schimbarea alimentației.
- 166. **SCLEROZA ÎN PLĂCI** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, organelor

metabolismului, paratiroidelor, capului, coloanei vertebrale, punctelor limfatice, schimbarea alimentației.

167. **SCOLIOZA** - masajul z.r. a coloanei, aplicarea schemei generale.

168. **SENZAȚIA DE ARSURI ALE PICIOARELOR** (cauzată de o circulație greoaie) - se mascază toate punctele reflexogene ale piciorului.

169. **SENZAȚII DE PLIN ȘI DE BALONARE** - schimbarea alimentației! Masajul z.r. ale stomacului și duodenului.

170. **SEPTICEMIE** - masajul z.r. a punctelor limfatice.

171. **SFORĂIT** - să se mestecă mâncarea mai bine.

172. **SINUSITE** - masajul zonei reflexogene a sinusului frontal, masajul z.r. ale punctelor limfatice, masajul z.r. a paratiroidelor.

173. **SLĂBIRE** (cauzată de hiperfuncția tiroidiană) - masajul z.r. ale tiroidei și hipofizei, schimbarea felului alimentației.

174. **SLĂBIRE EXAGERATĂ** - masajul z.r. a tiroidei, masajul z.r. ale tractului gastro-intestinal și ficatului.

175. **SPASM ȘI PRURIT VAGINAL** - masajul z.r. ale vaginului și uterului, eventual al z.r. a punctelor limfatice.

176. **SPASME VASCULARE** - masajul z.r. a organului în care circulația sângelui este deficitară. Masajul z.r. ale paratiroidelor, suprarenalelor, rinichilor și vezicii.

177. **SPONDILOZA CERVICALĂ** - masajul cefei, masajul z.r. ale coloanei vertebrale, cervicale, vertebrelor coccigiene (direct și la zona reflexă).

178. **STRABISM** - masajul z.r. ale ochilor, capului.

179. **SUPURAȚIA SINUSULUI FRONTAL** - masajul sinusului frontal, masajul z.r. a punctelor limfatice.

T

180. **TENESME** - (necesitatea de urinare continuă) masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, eventual a z.r. a uterului, în caz de prolaps.

181. **TENOSINOVITA** - masajul zonei respective.

182. **TROMBOZA** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, masajul suprarenalelor.

183. **TULBURĂRI ALE ARTICULAȚIEI GLEZNEI** - masajul z.r. a articulației pumnului la mână corespunzătoare.

184. **TULBURĂRI ALE ARTICULAȚIEI PUMNULUI** - masajul z.r. a articulației gleznei, situată pe aceeași parte.

185. **TULBURĂRI CARDIACE** - schimbarea alimentației, masajul z.r. ale inimii, coloanei vertebrale, stomacului, masajul suprarenalelor (pentru adrenalina).

186. **TULBURĂRI ALE CREȘTERII** - masajul z.r. a hipofizei, aplicarea schemei generale.

187. **TULBURĂRI ALE ECHILIBRULUI** - masajul z.r. a hipofizei, aplicarea schemei generale, schimbarea alimentației.

188. **TULBURĂRI HEPATICE** - masajul z.r. ale stomacului, duodenului, ficatului și colecistului, schimbarea alimentației! În caz de infecții masajul z.r. a punctelor limfatice.

189. **TULBURĂRI ALE MENSTRUATIEI** - masajul z.r. ale ovarelor, uterului, musculaturii gambi pe fața exterioară, la ambele membre inferioare.

190. **TULBURĂRI OCULARE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, ochilor.

191. **TULBURĂRI ALE PROSTATEI** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, prostatei.

192. **TULBURĂRI LA NIVELUL RINICHILOR** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, punctelor limfatice.

193. **TUMEFACȚII GLANDULARE** - masajul z.r. a glandelor limfatice. Nu vă temeți de reacții!

194. **TUMEFIEREA TESTICOLELOR** - masajul z.r. ale testiculelor, punctelor limfatice

195. **TUMORA** - masajul zonei reflexogene, conform localizării, masajul z.r. ale punctelor limfatice, amigdalelor, splinei.

U

196. **ULCERAȚII CORNEE** - masajul z.r. ale ochilor, punctelor limfatice, rinichilor, ureterelor, vezicii.

197. **ULCER DUODENAL** - masajul z.r. a tractului gastro-duodenal, schimbarea alimentației.

198. **ULCER GASTRIC** - masajul z.r. a stomacului, schimbarea alimentației.

199. **ULCER VARICOS** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, stomacului, intestinelor, ficatului și colecistului, schimbarea alimentației, masajul z.r. a punctelor limfatice.

200. **UNGHIILE FRAGILE, CASANTE** - atestă o tulburare anabolică și lipsă de calciu. Masajul z.r. ale organelor de metabolism, paratiroidelor.

201. **URCIIOR** - masajul z.r. a ochiului corespunzător, masajul z.r. a punctelor limfatice.

202. **URECHE** (dureri) - vezi pct. 147.

203. **URECHEA INTERNĂ** - vezi pct. 115.

204. **URINARE DEASĂ** - vezi pct. 180.

205. **USCĂCIUNEA GURII** - masajul z.r. ale maxilarului superior și inferior, bolnavul să se obișnuiască să mănânce încet, să mestече și să înșaliveze bine alimentele. Glandele salivare doresc să fie antrenate.

V

206. **VALURI DE CĂLDURĂ (BUFEURI)** - masajul z.r. ale hipofizei, ovarelor, uterului, tiroidei, masajul zonei inferioare a abdomenului (ca în tulburările menstruale).

207. **VARICE** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, coloanei vertebrale.

208. **VOMISMENTE** - vezi pct. 3.

Z

209. **ZONĂ ZOSTER** - masajul z.r. ale rinichilor, ureterelor, vezicii, suprarenalelor, paratiroidelor, schimbarea alimentației !

Fig.I

MODUL CUM SE EXECUTĂ MASAJUL

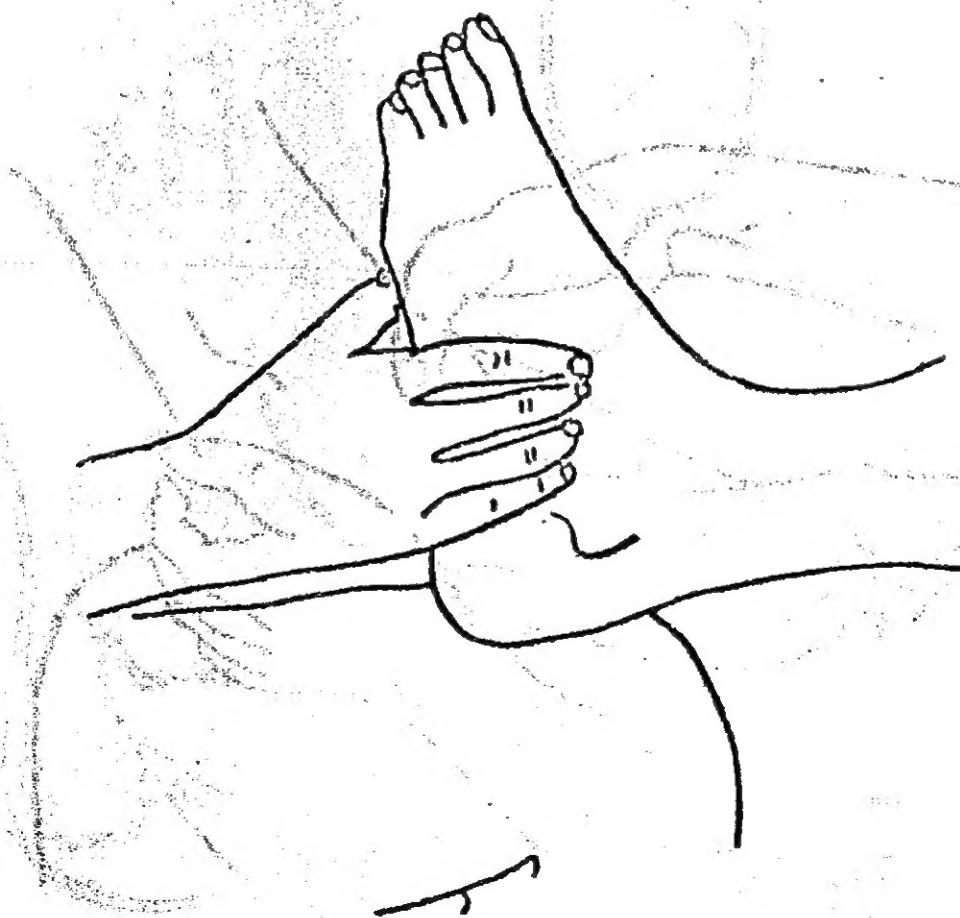
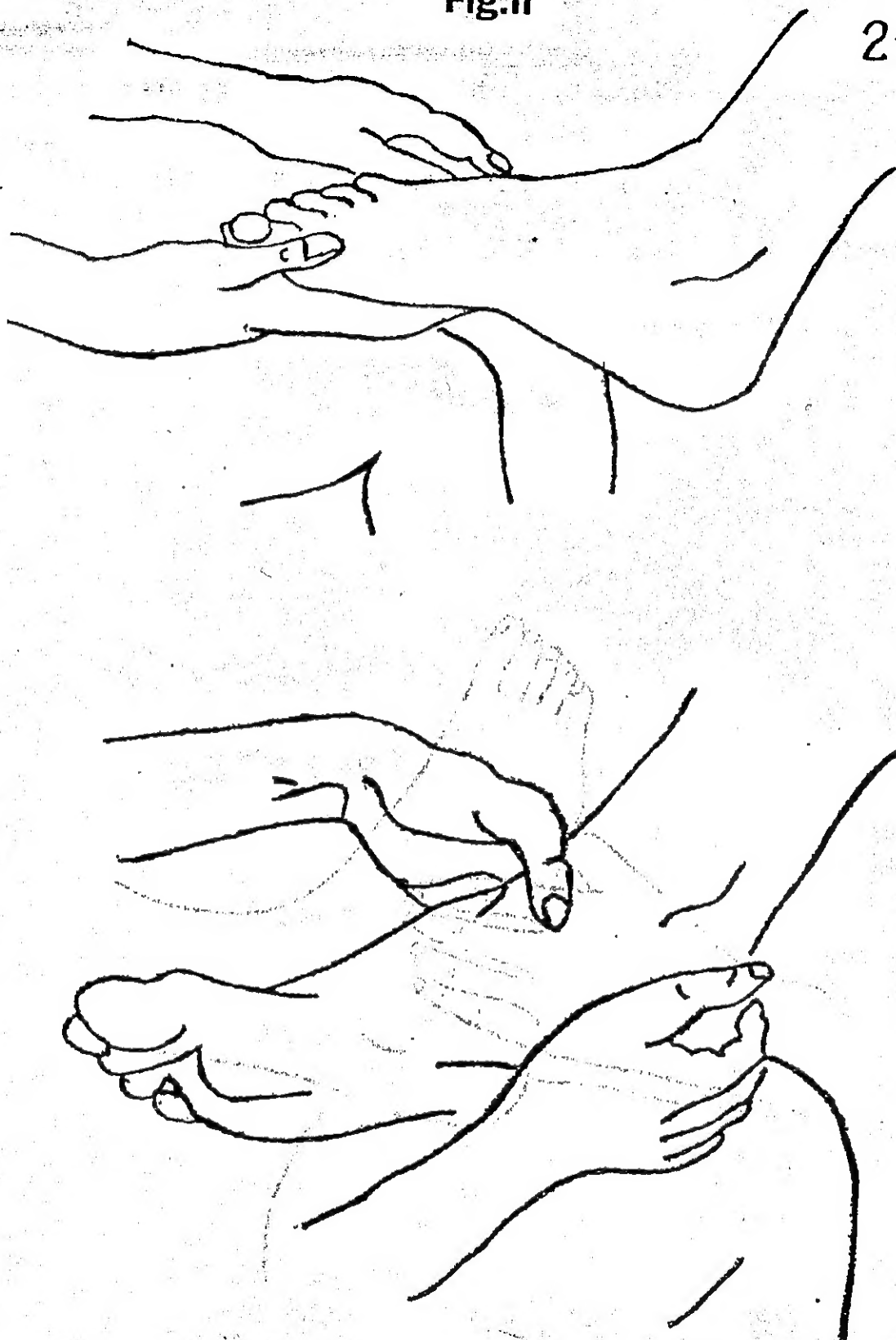
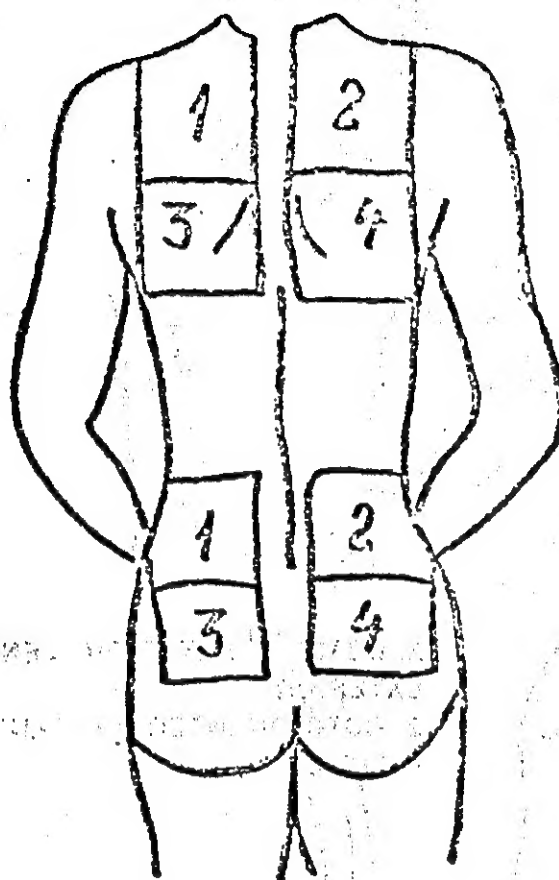


Fig.II

21



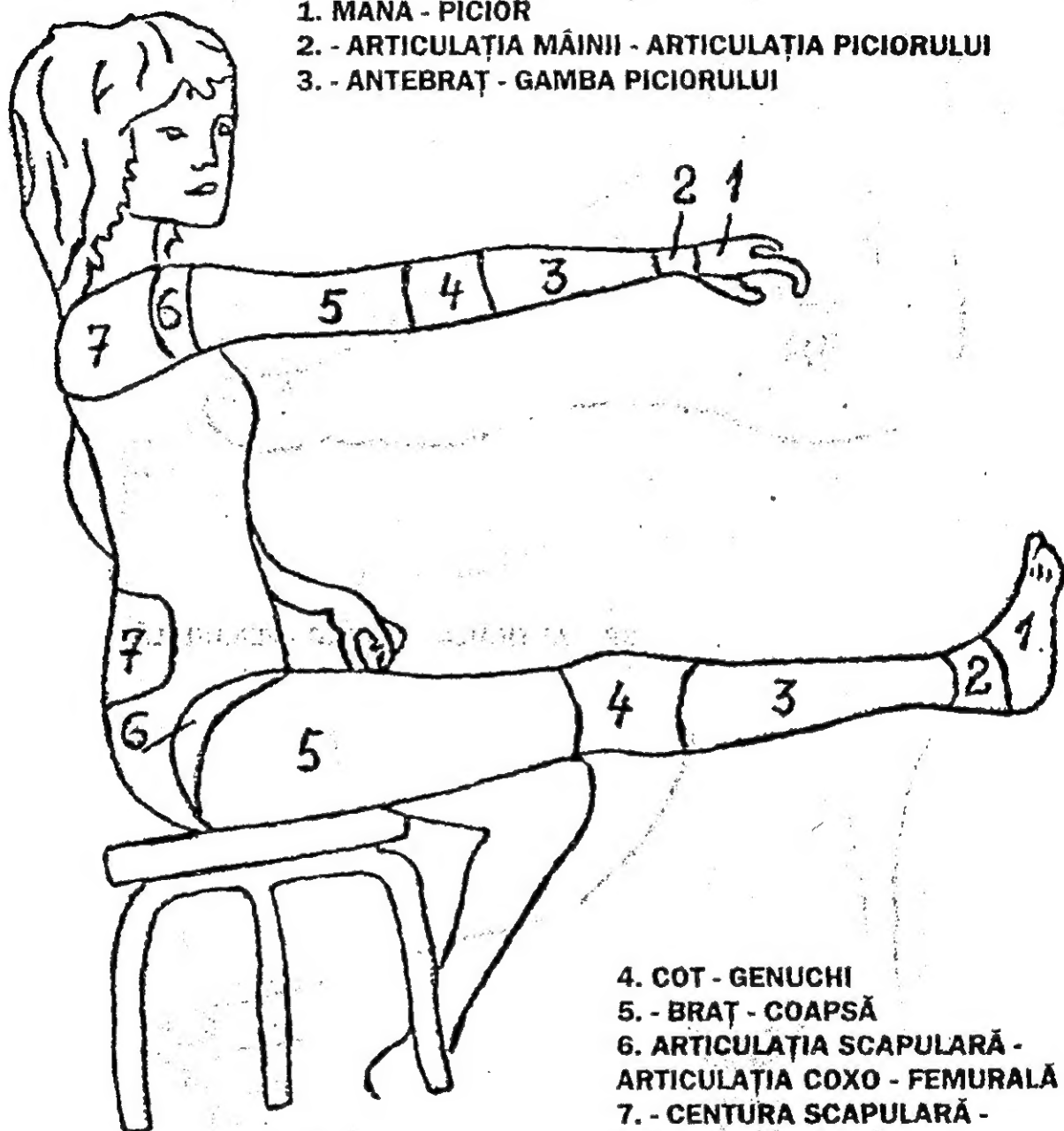


**ARIILE CU ACELEAȘI CIFRE, SUNT
ZONE REFLEXOGENE RECIPROCE**

Fig. I A

ZONE REFLEXOGENE RECIPROCE

1. MÂNĂ - PICIOR
2. - ARTICULAȚIA MĂINII - ARTICULAȚIA PICIORULUI
3. - ANTEBRĂȚ - GAMBA PICIORULUI



4. COT - GENUCHI
5. - BRĂȚ - COAPSĂ
6. ARTICULAȚIA SCAPULARĂ -
ARTICULAȚIA COXO - FEMURALĂ
7. - CENTURA SCAPULARĂ -
CENTURA PELVIANĂ